

Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Magersucht, Bulimie & Binge-Eating – Essstörungen verstehen

Kopiervorlagen für die Sekundarstufe I

Inhalt:

Informationen für Lehrkräfte

Einführung – Was sind Essstörungen?

Magersucht

Bulimie

Binge-Eating-Störung

Einfluss sozialer Medien

Material für Lehrkräfte



Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Magersucht, Bulimie & Binge-Eating – Essstörungen verstehen

Informationen für Lehrkräfte



Unterrichtsmaterial zum Thema Essstörungen

Fächer

Biologie, Naturwissenschaften, Gesellschaftswissenschaften

Klassenstufen

7–10

Fachbegriffe

Magersucht, Anorexia nervosa, Anorexie, Risikofaktor, Schutzfaktor, Diät, Heißhunger, Essanfall, anonym, Binge-Eating, Bulimia nervosa, fasten, Kalorien, Serotonin, Schönheitsideal, Pubertät, Selbstwert(gefühl), Scham, Pro Ana, Pro Mia, Bonespiration, Thinspiration, Thinline, Triggerlines, Thigh Gap, Bikini Bridge

Erklärung der Symbole



Einzelarbeitsblatt:

- Das Arbeitsblatt ist unabhängig einsetzbar und selbsterklärend.
- Es kann als Hausaufgabe oder für Vertretungsstunden genutzt werden.
- Für die Bearbeitung werden ca. 20 Min veranschlagt.



Team-Arbeitsblatt:

- Dieses Arbeitsblatt setzt mitunter erst die Bearbeitung der Einzelarbeitsblätter voraus.
- Der Anspruch an Kompetenzen und Zusammenarbeit ist höher als bei den Einzelarbeitsblättern.



Lösungsblatt:

- Lösungsblätter enthalten die korrekten Antworten oder Musterlösungen.



Informationen für Lehrkräfte:

- Sie beschreiben das Ziel des vorliegenden Materials und geben Hinweise für den Einsatz im Unterricht.



Material für Lehrkräfte:

- Dies enthält zusätzliche Materialien für die Gestaltung von Unterrichtseinheiten, z. B. Bildkarten.

Einführung

Das vorliegende Material möchte einen Beitrag zur **Prävention** von Essstörungen leisten, da Essstörungen unter Jugendlichen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen gehören. Betroffene verheimlichen die Essstörung, sodass sie oftmals lange unentdeckt bleibt. Nicht selten bemerken Lehrkräfte in der Schule erste Anzeichen und leiten Maßnahmen zur Unterstützung Betroffener ein.

Für Lehrkräfte ist dabei wichtig, sich auch der eigenen **Rolle** und **Haltung** gegenüber Essstörungen bewusst zu sein. Sie sind keine Therapeuten und sollten sich auf die Bereitstellung pädagogischer Hilfen konzentrieren, z. B. Betroffene zu motivieren, sich Unterstützung zu holen.

Schule ist zudem bedeutsam für die **Prävention** von Essstörungen, da das schulische Lernen und die Gemeinschaft der Stärkung der Sozialkompetenz dienen und soziale Unterstützung als wichtigen Schutzfaktor bereitstellen.

Das Unterrichtsmaterial vermittelt zunächst relevantes Wissen über die **Merkmale von Essstörungen, ihre Verbreitung** sowie **Entstehung**. Ganz praktisch widmet sich ein Teil des Materials der **Recherche** von Beratungs- und Unterstützungsangeboten für Betroffene und Angehörige. Einige Aufgaben regen zur Reflexion z. B. über eigene Stärken an und nehmen damit Schutzfaktoren gegenüber der Entstehung einer Essstörung in den Fokus. Einzelne Kapitel widmen sich den drei häufigsten Essstörungen: Magersucht (Anorexia nervosa), Bulimie (Bulimia nervosa, Ess-Brech-Sucht) und Binge-Eating-Störung. Einen Schwerpunkt bildet der Einfluss **sozialer Medien** auf das Körperbild, die Verinnerlichung des Schönheitsideals sowie das Essverhalten.

Im Material geht es weniger um die körperlichen Folgen der Essstörungen. Viel mehr liegt der Schwerpunkt auf den psychischen Aspekten, z. B. den Gefühlen, die Essstörungen begleiten und sie auslösen, oder dem Zwangscharakter, den sie entwickeln und der es so schwer macht, sie zu überwinden. Schülerinnen und Schüler sollen dies erkennen und so ein größeres Verständnis für die Erkrankungen entwickeln.





Inhalt und Erläuterungen

1. Einführung in das Thema Essstörungen

Was sind Essstörungen?



Wie entstehen Essstörungen?



Pubertät und Essstörungen



Wo finde ich Hilfe bei Essstörungen?



Hilfe bei Essstörungen



Was macht uns stark gegen Essstörungen?



Lernziele & Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler können allgemeine Merkmale von Essstörungen nennen und erläutern. Sie können die Fachbegriffe zu „Magersucht“ und „Esssucht“ zuordnen. Die Schülerinnen und Schüler können die Lebenszeitprävalenzen von Mädchen/Frauen und Jungen/Männern grafisch veranschaulichen und geschlechtsspezifische Unterschiede in der Erkrankungshäufigkeit darstellen. Die Schülerinnen und Schüler können biologische, individuelle und gesellschaftliche Ursachen von Essstörungen angeben. Sie erkennen, dass Essstörungen multifaktoriell bedingt sind. Sie können Risiko- und Schutzfaktoren einer Essstörung erläutern. Sie können über die protektive Wirkung sozialer Unterstützung (Freunde, Familie) reflektieren. Die Schülerinnen und Schüler können die Veränderungen hinsichtlich Körperbild und Selbstwert, die mit der Pubertät einhergehen, beschreiben. Sie erkennen darin allgemeingültige Vorgänge. Sie reflektieren ihre eigenen Stärken und Dinge, die sie an sich mögen. Die Schülerinnen und Schüler können erklären, wie eine Diät die Entstehung einer Essstörung begünstigen kann. Sie wissen, welche Anlaufstellen und Hilfsangebote es bei Essstörungen gibt. Sie können diese recherchieren und präsentieren.

Hinweise:

Die Wortkarten zum Arbeitsblatt **Wie entstehen Essstörungen?** liegen dem **Material für Lehrkräfte** bei. Gleiches gilt für die Wortkarten zu **Pubertät und Essstörungen** sowie den Anlaufstellen bei Ess-Störungen. Die Bildkarten zu den Schutzfaktoren gegen Ess-Störungen liegen ebenfalls dem **Material für Lehrkräfte** bei.

Beim Arbeitsblatt **Pubertät und Essstörungen** (Aufgabe 2) sollen die Schülerinnen und Schüler überlegen, welche ihrer Körperteile sie mögen oder zumindest okay finden. Es sind sehr viele Körperteile aufgelistet. Hier soll der Fokus der Aufmerksamkeit verlagert werden: Weg von den Dingen, die wir an uns nicht mögen, hin zu denen, die okay sind oder über die wir noch nie nachgedacht haben. Ziel ist es, dass die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass die Anzahl der Körperteile, die sie nicht mögen, geringer ist als die, die sie mögen. Dies lässt sich auch im Unterrichtsgespräch herausarbeiten.



Inhalt und Erläuterungen

2. Magersucht

Was ist Magersucht?



Die Gefühle bei Magersucht



Lernziele & Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale der Magersucht sowie typische Verhaltensweisen Betroffener nennen. Sie können erläutern, wie Magersucht entsteht. Sie können Gefühle, die mit Magersucht einhergehen, benennen und verstehen Magersucht als zwanghaftes Verhalten. Die Schülerinnen und Schüler reflektieren die Bedeutung von Hobbys und Interessen z. B. für das Selbstbewusstsein oder das Wohlbefinden.

Hinweise:

Dem **Material für Lehrkräfte** liegen Wort- und Bildkarten zu den Arbeitsblättern bei.

3. Bulimie

Was ist Bulimie?



Aus Scham nichts sagen?



Lernziele & Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale der Bulimie und typische Verhaltensweisen nennen. Sie können die Entstehung der Bulimie und den Kreislauf, den Betroffene erleben, erläutern. Sie können Gefühle Betroffener benennen. Die Schülerinnen und Schüler lernen Scham als die Bulimie begleitendes Gefühl kennen. Sie können erläutern, was Scham ist, und erklären, wie Scham sich auf die Inanspruchnahme von Hilfsangeboten auswirkt. Sie diskutieren kontroverse Meinungen anderer über das Thema Bulimie. Die Schülerinnen und Schüler kennen Tipps, um schwierige Gespräche vorzubereiten und zu führen.

Hinweise:

Die Wort- und Bildkarten des Arbeitsblattes **Was ist Bulimie?** liegen dem **Material für Lehrkräfte** bei.

Beim Arbeitsblatt **Aus Scham nichts gesagt?** bietet sich eine gemeinsame Reflexion im Plenum darüber an, wie solche Gedanken oder Aussagen zustande kommen. Mögliche Gründe sind Unwissenheit, Unsicherheit oder auch eigene Ängste im Umgang mit dem Thema Essstörungen. Als Einstieg kann die Gruppe gemeinsam überlegen, wofür Menschen sich schämen und in welchen Situationen Scham auftritt. Die Glaubenssätze über die Bulimie eignen sich gut zur Diskussion im Plenum.

Inhalt und Erläuterungen

4. Binge-Eating-Störung

Was ist eine Binge-Eating-Störung?



Warum kann man Binge-Eating nicht einfach beenden?



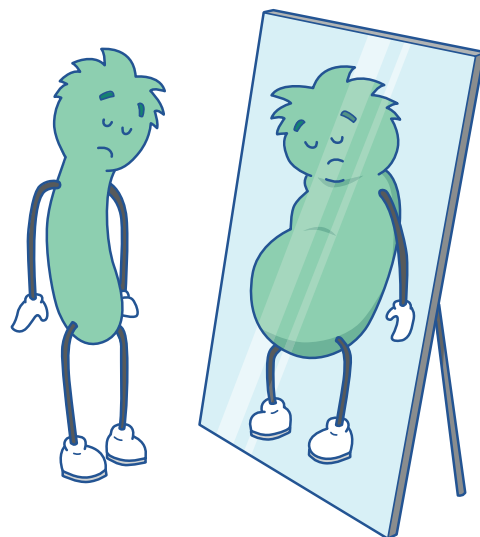
Lernziele & Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale einer Binge-Eating-Störung nennen. Sie reflektieren Gründe für das Essen ohne Hungergefühl und erkennen, dass diese vielfältig sind. Die Schülerinnen und Schüler lernen exemplarisch Faktoren kennen, die eine Binge-Eating-Störung aufrechterhalten. Sie tragen Möglichkeiten des Umgangs mit Traurigkeit zusammen.

Hinweise:

Beim Arbeitsblatt **Was ist eine Binge-Eating-Störung?** überlegen die Schülerinnen und Schüler in der letzten Aufgabe, welche Gründe es für das Essen ohne Hungergefühl gibt. Die Gründe sind vielfältig und haben oft emotionale Ursachen, z. B. sich trösten zu wollen. Es bietet sich an, die Gründe per Kartenabfrage oder im Unterrichtsgespräch zu sammeln und an der Tafel/dem Smartboard zu clustern.

Das Arbeitsblatt **Warum kann man Binge-Eating nicht einfach beenden?** beschäftigt sich mit der Frage, warum Betroffene nicht in der Lage sind, die Essanfälle zu stoppen. Hier soll den Schülerinnen und Schülern bewusst werden, dass viele Faktoren für eine Binge-Eating-Störung verantwortlich sind und wie sie ineinandergreifen. Die abschließende Reflexion zum Umgang mit Traurigkeit rückt Ressourcen in den Mittelpunkt und spricht explizit Nichtbetroffene an. Diese Reflexionsaufgabe ist also nicht als Handlungsanweisung an Betroffene zu verstehen, die ohnehin in der Regel professionelle Unterstützung benötigen. Dies sollte im Unterrichtsgespräch herausgestellt werden.





Inhalt und Erläuterungen

5. Der Einfluss sozialer Medien auf Essstörungen

Wie sehen Menschen in sozialen Medien aus?



Essstörungen online – was ist was?



Pro Ana, Pro Mia



Das Schönheitsideal



Soziale Medien und Essstörungen



Lernziele & Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler können die Darstellung von Menschen in den sozialen Medien beschreiben. Durch Impulsfragen können sie diese hinterfragen. Die Schülerinnen und Schüler können essstörungsbezogenen Begriffen aus der Onlinewelt die entsprechende Erklärung zuordnen. Sie reflektieren Gründe, sich online zu Gruppen zusammenzuschließen. Sie können Merkmale von Pro-Ana- und Pro-Mia-Webseiten nennen und deren Gefährlichkeit herausarbeiten. Sie können Offlinegruppen nennen und durch Impulsfragen deren protektive Potenziale erkennen. Die Schülerinnen und Schüler können erläutern, was ein Schönheitsideal ist und wie dieses für Männer und Frauen aussieht. Sie können ein realistisches Bild der körperlichen Eigenschaften von durchschnittlichen Männern und Frauen entwerfen. Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge zwischen gestörtem Essverhalten, der Verinnerlichung des Schönheitsideals, Körperunzufriedenheit und der Nutzung sozialer Medien wiedergeben. Sie können Vorschläge zur Reduktion des gesundheitsschädigenden Einflusses sozialer Medien reflektieren und Stellung beziehen.

Hinweise:

Hashtags, Challenges und Ähnliches in den sozialen Medien unterliegen einem steten Wandel. Das vorliegende Material thematisiert daher bekannte, überdauernde Phänomene und Begriffe aus der Onlinewelt, die nach wie vor im Zusammenhang mit Essstörungen verwendet werden. Beim Einfluss sozialer Medien auf die Herausbildung von Essstörungen empfiehlt es sich, auch Potenziale der Onlinewelt zur Sprache zu bringen, z. B. online Hilfe zu finden oder sich über Essstörungen zu informieren.

Analog zu den Bildern auf dem Arbeitsblatt **Wie sehen Menschen in sozialen Medien aus?** kann als Einstieg ein Foto gezeigt und im Unterrichtsgespräch bearbeitet werden, wie die (sozialen) Medien Menschen darstellen. Es bietet sich an, hieran eine Bildbeschreibung anzuschließen.

Das Arbeitsblatt **Pro Ana, Pro Mia** endet mit dem Verweis auf Gruppen in der Offlinewelt, die Ressourcen für soziale Unterstützung bieten. Dies gilt es, im Unterrichtsgespräch herauszuarbeiten.

Die Vorschläge im Zusammenhang von **sozialen Medien und Essstörungen** lassen sich im Rahmen der Placemat-Methode diskutieren. Die Vorlagen dazu liegen dem Material für Lehrkräfte bei.

v1.01



Zusätzliche Materialien und Ideen für den Unterricht

Aufstellung

Diese Methode bietet sich als Einstieg in die Unterrichtseinheit an, um Einstellungen und Wissensbestände der Schülerinnen und Schüler zum Thema Essstörungen zu erfassen und ggf. zu diskutieren. Sie erfordert einigen Raum, daher sollte die Einheit auf einem Flur oder auch draußen stattfinden. Im Flur werden Wort- oder Symbolkarten auf einer Linie platziert, die so lang ist, dass sich alle Schülerinnen und Schüler darauf verteilen können. Beispiel: An einem Ende der Linie steht die Aussage „stimme zu“, der Gegenpol „stimme nicht zu“ am anderen Ende der Linie. Als Bildkarten sind „Daumen hoch/runter“ oder Smileys denkbar. Die Lehrkraft liest Aussagen vor, zu denen die Lernenden sich positionieren sollen.

Mögliche Aussagen:

- „Essstörungen erkennt man immer am Körpergewicht.“
- „Magersucht ist die häufigste Essstörung.“
- „Esssucht ist keine richtige Sucht.“
- „Wer schön sein will, muss leiden.“
- „Bei Bulimie geht es nur um Aufmerksamkeit.“
- „Essstörungen müssen behandelt werden.“
- „Nur Mädchen/junge Frauen bekommen Essstörungen.“
- „Essstörungen sind Krankheiten.“
- „Schlanksein entspricht dem Schönheitsideal.“
- „(Nur) wer dünn ist, ist glücklich/erfolgreich/beliebt.“

Placemat

Placemat ist eine Methode, bei der sich Schülerinnen und Schüler schriftlich austauschen. Ziel ist es, Argumente, Meinungen oder Ideen zu einem Thema zu sammeln. Dazu wird die Klasse in Gruppen von drei bis fünf Lernenden eingeteilt und an Gruppentischen platziert. Gruppenmitglieder kommentieren die schriftlichen Aussagen der anderen Lernenden. So entsteht eine Sammlung von Argumenten und die Lernenden werden zu einem intensiven Austausch angeregt. Es bietet sich an, die Vorlagen auf A3-Papier zu kopieren. Jeder Lernende hat ein Schreibfeld vor sich, um dort Gedanken (stichpunktartig) einzutragen. Dabei herrscht Ruhe. Die Schreibzeit sollte maximal zehn Minuten betragen, kann aber verkürzt werden. Dann rutschen die Lernenden einen Stuhl weiter und ergänzen oder kommentieren die Beiträge der anderen Schülerinnen und Schüler mit einem andersfarbigen Stift. Das Schreiben endet, wenn jede/r wieder die Ausgangsposition erreicht hat. Die Lernenden lesen nun die Beiträge der anderen und diskutieren darüber.

Die Gruppe einigt sich auf ein Gruppenergebnis und trägt dieses in das Feld in der Mitte ein. Die Beteiligten stellen ihre Ergebnisse nun vor und vergleichen oder diskutieren zwischen den Gruppen. Je nach Alter und Zusammensetzung der Gruppen kann es erforderlich sein, die Diskussion im Plenum zu moderieren, Ergebnisse zusammenzutragen und gemeinsam an der Tafel/dem Smartboard festzuhalten.

Mögliche Themen für das Placemat sind frei wählbar. Die Themen lassen sich auch aus vorherigen Gesprächen und Meinungsäußerungen der Schülerinnen und Schüler ableiten, bspw. aus einem Meinungsbild. Placemat kann hier den Abschluss der Unterrichtseinheit bilden, wobei die Lernenden mit ihren Eingangsansagen konfrontiert werden und mit dem erworbenen Wissen u. U. eine differenziertere Meinung entwickelt haben. Gleichmaßen kann das Placemat am Beginn der Unterrichtseinheit stehen, um Meinungen zu erfassen, was in ein abschließendes Gespräch am Ende der Unterrichtseinheit mündet.

v1.01



Quellen und weiterführende Literatur

- Aktionskreis für Ess- und Magersucht Cinderella e. V. Persönliche Beratung bei Magersucht, Bulimie, Esssucht oder einer anderen Essstörung bei Cinderella e. V.; o. D. Verfügbar unter: <https://www.cinderella-beratung.de/angebote/betroffene/persoeliche-beratung> [07.08.2023].
- Ali K, Farrer L, Fassnacht DB, Gulliver A, Bauer S, Griffiths KM. Perceived barriers and facilitators towards help-seeking for eating disorders: A systematic review. *Int J Eat Disord* 2017; 50(1):9–21. doi: 10.1002/eat.22598.
- Ali K, Fassnacht DB, Farrer L, Rieger E, Feldhege J, Moessner M et al. What prevents young adults from seeking help? Barriers toward help-seeking for eating disorder symptomatology. *Int J Eat Disord* 2020; 53(6):894–906. doi: 10.1002/eat.23266.
- Bernardi P, Böddicker N, Brinkmann E, Hauch H, Malzkorn B, Reidt E et al. Methodensammlung für Dozierende der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf: Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf; 2021. Verfügbar unter: <https://www.sell.hhu.de/fileadmin/redaktion/Lehre/Hochschuldidaktik/Downloads/Methodensammlung2021.pdf> [03.02.2023].
- Booch M. Zwischen Therapie und Beratung – zur Rolle der Lehrkraft bei der Präventions- und Interventionsarbeit von Essstörungen in der Schule. *HiBiFo* 2017; 6(1):21–32. doi: 10.3224/hibifo.v6i1.03.
- Brandstätter V, Schüler J, Puca RM, Lozo L. Motivation und Emotion: Allgemeine Psychologie für Bachelor: mit 33 Abbildungen und 9 Tabellen. 2. Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer; 2018.
- Brockmeyer T, Holtforth MG, Bents H, Kämmerer A, Herzog W, Friederich H-C. The thinner the better: Self-esteem and low body weight in anorexia nervosa. *Clin Psychol Psychother* 2013; 20(5):394–400. doi: 10.1002/cpp.1771
- Brüggen N, Dreyer D, Gebel C, Lauber A, Materna G, Müller R et al. Gefährdungsatlas, aktualisierte und erweiterte 2. Auflage; 2022. Verfügbar unter: <https://www.bzjk.de/resource/blob/197826/5e88ec66e545bcb196b7bf81fc6dd9e3/2-auflage-gefaehrdungsatlas-data.pdf> [27.07.2023].
- Bryant E, Aouad P, Hambleton A, Touyz S, Maguire S. „In an otherwise limitless world, I was sure of my limit“. Experiencing anorexia nervosa: A phenomenological metasynthesis. *Front Psychiatry* 2022; 13:894178. doi: 10.3389/fpsy.2022.894178.
- Bullivant B, Rhydderch S, Griffiths S, Mitchison D, Mond JM. Eating disorders „mental health literacy“: A scoping review. *J Ment Health* 2020; 29(3):336–49. doi: 10.1080/09638237.2020.1713996.
- Deutscher Ärzteverlag, Redaktion Deutsches Ärzteblatt. Aufklärungspflicht und Einwilligungsfähigkeit: Regeln für diffizile Konstellationen; 2012. Verfügbar unter: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/123624/Aufklaerungspflicht-und-Einwilligungsaehigkeit-Regeln-fuer-diffizile-Konstellationen> [04.08.2023].
- Deutsches Referenzzentrum für Ethik in den Biowissenschaften. Einwilligungsfähige Minderjährige; o. D. Verfügbar unter: <https://www.drze.de/de/forschung-publikationen/im-blickpunkt/patientenverfuegungen/module/einwilligungsaehige-minderjaehrige> [04.08.2023].
- Frieiro P, González-Rodríguez R, Domínguez-Alonso J. Self-esteem and socialisation in social networks as determinants in adolescents' eating disorders. *Health Soc Care Community* 2022; 30(6):e4416–e4424. doi: 10.1111/hsc.13843.
- Ging D. Pro-ana and thinspiration. In: Ross K, Bachmann I, Cardo V, Moorti S, Scarcelli M, Hrsg. *The international encyclopedia of gender, media, and communication*. Hoboken: Wiley; 2020.
- Ging D, Garvey S. „Written in these scars are the stories I can't explain“: A content analysis of pro-ana and thinspiration image sharing on Instagram. *New Media & Society* 2018; 20(3):1181–200. doi: 10.1177/1461444816687288.
- Götz M. Der Einfluss der Medien auf das Körperbild. In: Herpertz S, Zwaan M de, Zipfel S, Hrsg. *Handbuch Essstörungen und Adipositas*. Berlin, Heidelberg: Springer; 2022.
- Gregertsen EC, Mandy W, Serpell L. The egosyntonic nature of anorexia: An impediment to recovery in anorexia nervosa treatment. *Front Psychol* 2017; 8:2273. doi: 10.3389/fpsyg.2017.02273.
- Herpertz-Dahlmann B, Hilbert A, Hrsg. *Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen*. Stuttgart: W. Kohlhammer; 2022.
- Herpertz S, Fichter M, Herpertz-Dahlmann B, Hilbert A, Tuschen-Caffier B, Vocks S et al. *S3-Leitlinie Diagnostik und Behandlung der Essstörungen*. Berlin, Heidelberg; 2018.
- Herpertz S, Zwaan M de, Zipfel S, Hrsg. *Handbuch Essstörungen und Adipositas*. Berlin, Heidelberg: Springer; 2022.
- Hoyer J, Knappe S. *Klinische Psychologie & Psychotherapie*. Berlin, Heidelberg: Springer; 2020.
- Jugendschutz.net. Essstörungen online; o. D. Verfügbar unter: <https://www.jugendschutz.net/themen/selbstgefaehrdung/artikel/essstoerungen-online> [17.08.2023].
- Karwautz A, Wagner G, Zeiler M. Prävention der Essstörungen. In: Herpertz S, Zwaan M de, Zipfel S, Hrsg. *Handbuch Essstörungen und Adipositas*. Berlin, Heidelberg: Springer; 2022. S. 293–301.



Quellen und weiterführende Literatur

Klicksafe.de. Verherrlichung von Essstörungen; 2022. Verfügbar unter: <https://www.klicksafe.de/verherrlichung-von-essstoerungen> [17.08.2023].

Kühl-Frese H, Deloch A. Essstörungen in der Schule: Handlungsleitfaden für den Umgang mit Betroffenen von Essstörungen; 2019. Verfügbar unter: <https://publikationen.iqsh.de/pdf-downloads-paedagogik-praevension.html?file=files/Inhalte/PDF-Downloads/Publikationen/Esst%C3%B6rungen%20in%20der%20Schule.pdf&cid=1702> [27.07.2023].

Legenbauer T, Bühren K. Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen. In: Fegert JM, Resch F, Plener PL, Kaess M, Döpfner M, Konrad K et al., Hrsg. Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters. Living reference work. Berlin, Heidelberg: Springer; 2020. S. 1–23.

Maymone MB, Laughter M, Anderson JB, Secemsky EA, Vashi NA. Unattainable standards of beauty: Temporal trends of Victoria's Secret models from 1995 to 2018. *Aesthet Surg J* 2020; 40(2):NP72–NP76. doi: 10.1093/asj/sjz271.

Nagata JM, Brown TA, Murray SB, Lavender JM, Hrsg. Eating disorders in boys and men. 1st ed. 2021. Cham: Springer International Publishing; 2021.

Nummer gegen Kummer e. V. Beratung für Kinder und Jugendliche | Nummer gegen Kummer; 2020. Verfügbar unter: <https://www.nummer-gegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/> [07.08.2023].

Pschyrembel Online. Anorexia nervosa; 2021. Verfügbar unter: <https://www.pschyrembel.de/Anorexia%20nervosa/K02F5/doc/> [23.08.2023].

Puca RM. Scham im Dorsch – Lexikon der Psychologie; 17.02.2021. Verfügbar unter: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/scham#search=56f12d10a7a82a564008c88fd50a57cf&offset=0> [11.08.2023].

Schütz A, Röhner J. Selbstwert im Dorsch – Lexikon der Psychologie; 09.01.2023. Verfügbar unter: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstwert#search=92560c299f2bec11c9f202aab0d9fe3a&offset=0> [04.08.2023].

Siegler R, Saffran JR, Gershoff ET, Eisenberg N. Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter. Berlin, Heidelberg: Springer; 2021.

Schweiger U, Sipos V. Essstörungen im Dorsch – Lexikon der Psychologie; 29.06.2023. Verfügbar unter: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/essstoerungen> [21.08.2023]

Tandler S. Selbstwertregulation im Dorsch – Lexikon der Psychologie; 01.12.2022. Verfügbar unter: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstwertregulation> [04.08.2023].

Tiemann M, Mohokum M, Hrsg. Prävention und Gesundheitsförderung. Berlin: Springer; 2021.

van Eeden AE, van Hoeken D, Hoek HW. Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Curr Opin Psychiatry* 2021; 34(6):515–24. doi: 10.1097/YCO.0000000000000739.

Wild E, Möller J, Hrsg. Pädagogische Psychologie. 3. Aufl. Berlin, Heidelberg: Springer; 2020.



Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Magersucht, Bulimie & Binge-Eating – Essstörungen verstehen

Arbeitsblätter – Einführung



Was sind Essstörungen?

Essstörungen sind **Krankheiten**. Betroffene beschäftigen sich in Gedanken ständig mit dem Thema Essen. Bei einer Essstörung verändert sich die Menge, die man isst. Manche Betroffene können nicht aufhören zu essen. Es gibt verschiedene Arten von Essstörungen.

1. Welche Essstörungen kennst du? Schreibe sie auf.



Je nach Essstörung kann das Essverhalten auf unterschiedliche Weise gestört sein. Beispiele dafür sind:

- Nur sehr wenig essen.
- Das Essverhalten kontrollieren.
- Die Kontrolle über das Essen verlieren.

2. Aber was heißt das eigentlich? Beschrifte die Textboxen mit den Merkmalen.

<p>_____</p> <p>_____</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genau aufpassen, wie viel man isst • Kalorien zählen 	<p>_____</p> <p>_____</p> <ul style="list-style-type: none"> • In kurzer Zeit sehr viel essen > Essanfälle • Nicht aufhören können zu essen 	<p>_____</p> <p>_____</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fasten • Abneigung gegen Essen
---	--	---

Am weitesten verbreitet sind Magersucht, Ess-Brech-Sucht und Binge-Eating.

3. Kennst du die Fremdwörter für diese Krankheiten? Ordne zu: **Bulimie, Anorexie**

<p>Magersucht = _____</p>	<p>Ess-Brech-Sucht = _____</p>
----------------------------------	---------------------------------------

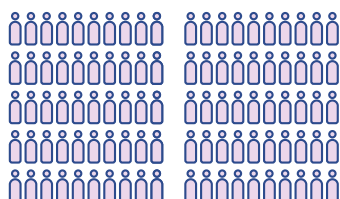
4. Was bedeutet Binge-Eating? Schreibe deine Vermutung auf!

Frauen und Männer erkranken unterschiedlich häufig an Essstörungen. **Im Laufe ihres Lebens haben ...**

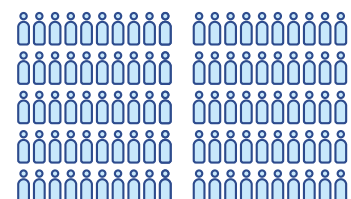
- | | |
|--|--|
| <p>von 100 Mädchen und Frauen ungefähr:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Bulimie • 1–2 Magersucht • 3 Binge-Eating | <p>von 100 Jungen und Männern ungefähr:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1–2 Binge-Eating • 1 Bulimie • kaum einer eine Magersucht |
|--|--|

5. Wie viele Personen erkranken an einer Essstörung? Markiere sie in den Grafiken.

Mädchen und Frauen:



Jungen und Männer:





Wie entstehen Essstörungen?

Essstörungen haben immer **viele Gründe**. Das können z. B. biologische Einflüsse sein. Sie wirken sich darauf aus, wie anfällig man ist, eine Essstörung zu bekommen. Negative Erfahrungen können das Risiko einer Essstörung erhöhen, zum Beispiel der Verlust eines geliebten Menschen oder eine Trennung. Wichtig ist: Niemand ist schuld, wenn er oder sie eine Essstörung entwickelt. Denn manche Einflüsse lassen sich nicht verändern, z. B. die eigenen Gene oder das Schönheitsideal in den sozialen Medien.

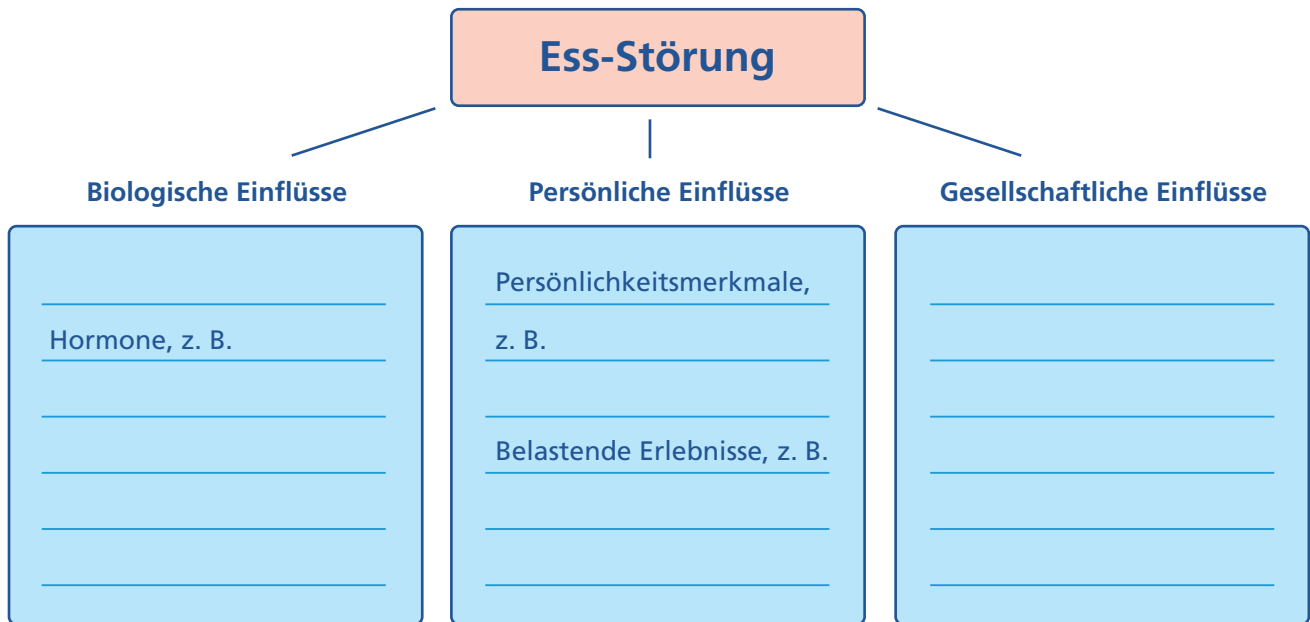


Aufgaben

1. Was kann dazu beitragen, dass jemand eine Essstörung entwickelt?

Ordne die Begriffe den Ursachen zu und notiere sie.

Familie, Verlust, „Glückshormon“ Serotonin, Perfekt sein wollen, Schönheitsideal, Gene/Veranlagung, Pubertät, Körpergewicht, Selbstwertgefühl, Freundeskreis, Trennung, Ehrgeiz, Mobbing



Bestimmte Dinge erhöhen also das Risiko, eine Essstörung zu bekommen. Man nennt sie auch **Risikofaktoren**. Aber auch wer mehrere Risiko-Faktoren hat, wird nicht automatisch krank. Denn auf der anderen Seite machen **Schutzfaktoren** stark gegen Essstörungen. Manche Faktoren können Schutz- und Risikofaktor zugleich sein, zum Beispiel die Familie.

2. Wie können Freunde und Familie als Schutzfaktoren wirken? Notiere deine Vermutung.



Pubertät und Essstörungen

In der Pubertät kommt es zu körperlichen und psychischen (= seelischen) Veränderungen. Das Aussehen, die Wahrnehmung von sich selbst und die Gefühle gegenüber dem eigenen Körper verändern sich. Das Aussehen wird wichtiger und der Selbstwert wiederum hängt stärker vom Aussehen ab als in der Zeit vor der Pubertät. Der Selbstwert ist eine Bewertung der eigenen Person, der Eigenschaften und Fähigkeiten. Auch was andere über uns denken, wird uns wichtiger. Mit diesen Veränderungen müssen alle Jugendlichen zurechtkommen und lernen, ihren Körper zu akzeptieren. Während dieser Zeit ist es also normal, sich im eigenen Körper unwohl zu fühlen, sich nicht „schön“ zu finden oder einfach unzufrieden zu sein. Die Veränderungen in der Pubertät können dazu beitragen, dass sich eine Essstörung entwickelt, z. B. weil man versucht, durch Diäten, Fasten oder viel Sport abzunehmen.

Was können Jugendliche tun? Wenn sie sich ihre Stärken klarmachen, kann ihnen das helfen.

Aufgaben



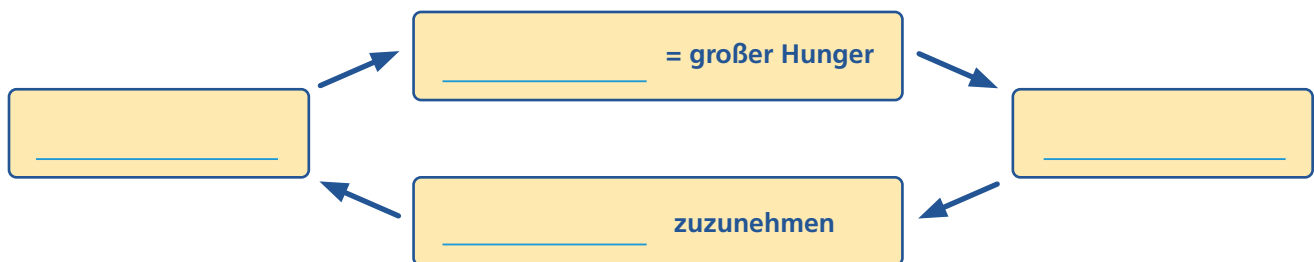
1. Was sind deine Stärken? Was kannst du gut? Schreibe es auf.

2. Markiere alle Körperteile, die du an dir magst.

- | | | | |
|-------|------------|--------|--------------|
| Haare | Hals | Finger | Bein |
| Stirn | Nacken | Brust | Oberschenkel |
| Augen | Schultern | Bauch | Knie |
| Ohren | Arme | Hüfte | Schienbeine |
| Nase | Ellenbogen | Po | Waden |
| Mund | Hand | Fuß | Zehen |



3. Warum kann eine Diät eine Essstörung begünstigen? Ergänze: **Essanfall, Heißhunger, Diät, Angst**



4. Es ist uns also wichtig, was andere über uns denken. Dabei wissen wir oft gar nicht, was sie über uns denken. Schreibe etwas Nettes über deine Mitschülerinnen und Mitschüler auf.



Wo finde ich Hilfe bei Essstörungen?

Wenn man unsicher ist, ob man selbst oder jemand anderes an einer Essstörung erkrankt ist, sollte man Rat und Hilfe suchen. Mögliche Anlaufstellen sind der **Hausarzt**, die **Hausärztin**, **Vertrauenspersonen** oder **Schulpsychologinnen und -psychologen**. Außerdem gibt es spezielle Beratungsstellen – vor Ort oder im Netz –, die über Essstörungen informieren und Unterstützung anbieten. Ärzte, Psychologinnen und Sozialarbeiter dürfen normalerweise nicht weitergeben, was ihnen beruflich gesagt wird. Eltern haben in der Regel ein Recht darauf, zu erfahren, was in Gesprächen mit Ärzten, Sozialarbeiterinnen oder Psychologen gesagt wird. Allerdings dürfen in bestimmten Fällen auch Dinge vor Eltern geheim gehalten werden. Daher kann man die ärztliche oder psychologische Vertrauensperson auch darauf ansprechen, falls man nicht möchte, dass die Eltern Bescheid wissen. Der Arzt oder Psychologe wird dann entscheiden, wie er den Betroffenen am besten helfen kann.



Auch die Schule kann Jugendliche mit Essstörung **unterstützen**: Wenn Kontakte von **Beratungsstellen** aushängen, muss niemand lange suchen. Auch Aushänge auf den Toiletten – am besten direkt mit QR-Code – machen es Betroffenen leichter, Hilfe und Unterstützung zu finden.

Viele Beratungsstellen bieten **anonyme Beratung**. Das heißt, man muss nicht sagen, wie man heißt oder wo man wohnt usw. Man kann dort anrufen oder die Stelle per E-Mail oder Chat kontaktieren.

Aufgaben



1. Gestaltet einen Aushang. Recherchiert eine Beratungsstelle, deren Kontaktinformationen ihr aushängen wollt. Die Beratungsstelle kann vor Ort sein, telefonisch oder auch online arbeiten.

Das sollte auf dem Aushang stehen:

- Name der Beratungsstelle
- Name/n der beratenden Personen
- Web-Adresse oder Adresse vor Ort
- Telefonnummer oder E-Mail-Adresse
- Öffnungszeiten, Kontaktzeiten
- Ist die Beratung anonym?
- Muss man einen Termin vereinbaren? Wenn ja, wie?
- QR-Code zur Webseite

2. Überlegt gemeinsam, wo ihr den Aushang anbringen wollt.



Wo finde ich Hilfe bei Essstörungen?

Findet gemeinsam heraus, wo man Hilfe bei Essstörungen findet.

Recherchiert online und vervollständigt den Steckbrief.



Wir stellen folgendes Hilfsangebot vor:

Worin besteht das Hilfsangebot, was bietet es an?

Wer hilft/berät?

Wer steht dahinter?

Wie kommt man in Kontakt?

Mehr Infos unter:



Was macht uns stark gegen Essstörungen?

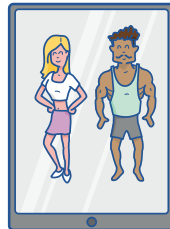
Es gibt eine ganze Reihe von sogenannten **Schutzfaktoren** gegen Essstörungen. Zu den Schutzfaktoren zählen z. B. **Fähigkeiten** und **Eigenschaften** oder auch **andere Menschen**. Sie helfen bei der **Vorbeugung** von Essstörungen. Schutzfaktoren sind bei allen Menschen unterschiedlich ausgeprägt, das heißt, jeder hat unterschiedlich viele davon. Wichtig ist, dass man sie verändern kann und sich so stark macht gegen Essstörungen.

Aufgaben



1. Welche Schutzfaktoren gegen Ess-Störungen gibt es? Beschriftet die Bilder:

Richtig streiten können, starkes Selbstvertrauen, Freunde und Familie, Gefühle zulassen, Schönheitsideal hinterfragen, Wissen über Essstörungen



2. Sucht euch einen Schutzfaktor aus und überlegt gemeinsam: Was kann man tun, um diesen Schutzfaktor zu stärken? Schreibt eure Ideen auf.



Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Magersucht, Bulimie & Binge-Eating – Essstörungen verstehen

Lösungsblätter – Einführung



Was sind Essstörungen?

Essstörungen sind **Krankheiten**. Betroffene beschäftigen sich in Gedanken ständig mit dem Thema Essen. Bei einer Essstörung verändert sich die Menge, die man isst. Manche Betroffene können nicht aufhören zu essen. Es gibt verschiedene Arten von Essstörungen.

1. Welche Essstörungen kennst du? Schreibe sie auf.



Magersucht, Bulimie o. Ä.

Je nach Essstörung kann das Essverhalten auf unterschiedliche Weise gestört sein. Beispiele dafür sind:

- Nur sehr wenig essen.
- Das Essverhalten kontrollieren.
- Die Kontrolle über das Essen verlieren.

2. Aber was heißt das eigentlich? Beschrifte die Textboxen mit den Merkmalen.

<p><u>Das Ess-Verhalten kontrollieren.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Genau aufpassen, wie viel man isst • Kalorien zählen 	<p><u>Die Kontrolle über das Essen verlieren.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • In kurzer Zeit sehr viel essen > Essanfälle • Nicht aufhören können zu essen 	<p><u>Nur sehr wenig essen.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fasten • Abneigung gegen Essen
--	--	---

Am weitesten verbreitet sind Magersucht, Ess-Brech-Sucht und Binge-Eating.

3. Kennst du die Fremdwörter für diese Krankheiten? Ordne zu: Bulimie, Anorexie

<p>Magersucht = <u>Anorexie</u></p>	<p>Ess-Brech-Sucht = <u>Bulimie</u></p>
-------------------------------------	---

4. Was bedeutet Binge-Eating? Schreibe deine Vermutung auf!

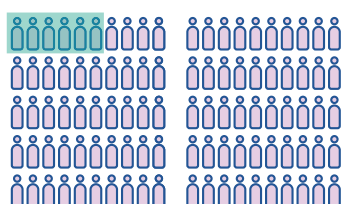
Mögliche Lösung: Das ist eine Essstörung, bei der in kurzer Zeit sehr große Mengen gegessen werden.

Frauen und Männer erkranken unterschiedlich häufig an Essstörungen. **Im Laufe ihres Lebens haben ...**

- | | |
|--|--|
| <p>von 100 Mädchen und Frauen ungefähr:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Bulimie • 1–2 Magersucht • 3 Binge-Eating | <p>von 100 Jungen und Männern ungefähr:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1–2 Binge-Eating • 1 Bulimie • kaum einer eine Magersucht |
|--|--|

5. Wie viele Personen erkranken an einer Essstörung? Markiere sie in den Grafiken.

Mädchen und Frauen:



Jungen und Männer:





Wie entstehen Essstörungen?

Essstörungen haben immer **viele Gründe**. Das können z. B. biologische Einflüsse sein. Sie wirken sich darauf aus, wie anfällig man ist, eine Essstörung zu bekommen. Negative Erfahrungen können das Risiko einer Essstörung erhöhen, zum Beispiel der Verlust eines geliebten Menschen oder eine Trennung. Wichtig ist: Niemand ist schuld, wenn er oder sie eine Essstörung entwickelt. Denn manche Einflüsse lassen sich nicht verändern, z. B. die eigenen Gene oder das Schönheitsideal in den sozialen Medien.

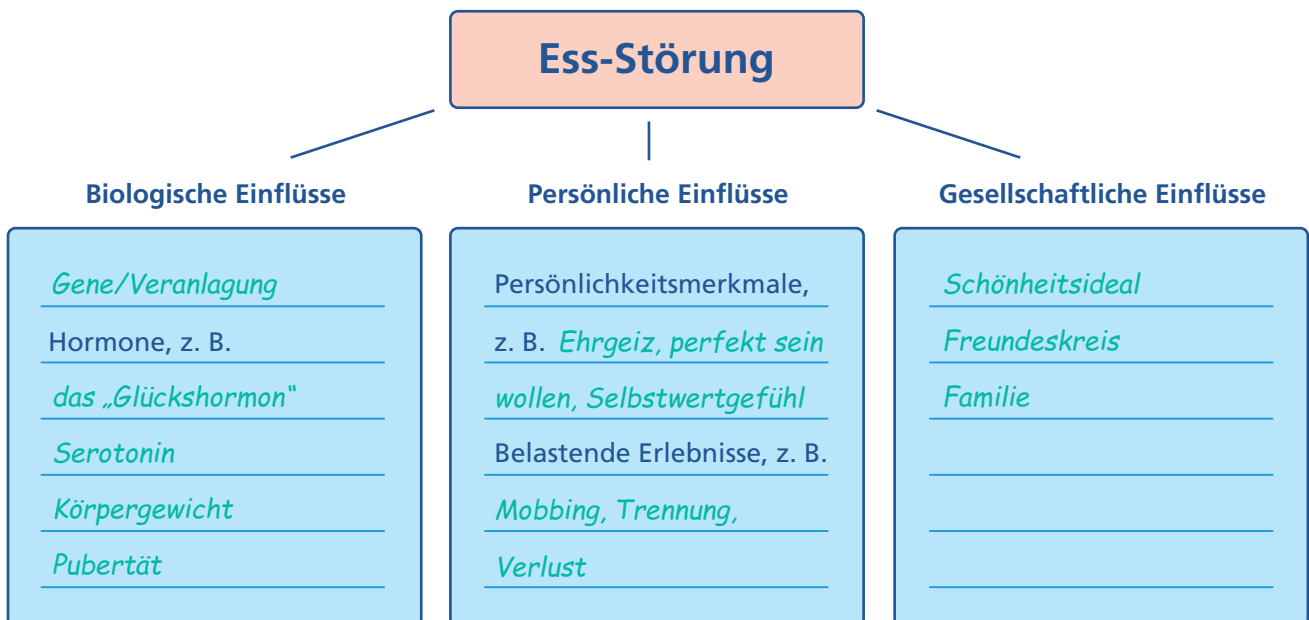


Aufgaben

1. Was kann dazu beitragen, dass jemand eine Essstörung entwickelt?

Ordne die Begriffe den Ursachen zu und notiere sie.

Familie, Verlust, „Glückshormon“ Serotonin, Perfekt sein wollen, Schönheitsideal, Gene/Veranlagung, Pubertät, Körpergewicht, Selbstwertgefühl, Freundeskreis, Trennung, Ehrgeiz, Mobbing



Bestimmte Dinge erhöhen also das Risiko, eine Essstörung zu bekommen. Man nennt sie auch **Risikofaktoren**. Aber auch wer mehrere Risiko-Faktoren hat, wird nicht automatisch krank. Denn auf der anderen Seite machen **Schutzfaktoren** stark gegen Essstörungen. Manche Faktoren können Schutz- und Risikofaktor zugleich sein, zum Beispiel die Familie.

2. Wie können Freunde und Familie als Schutzfaktoren wirken? Notiere deine Vermutung.

Mögliche Lösung: Freunde und Familie können zuhören und einen unterstützen. Sie können Betroffene ermutigen, sich Hilfe zu holen. Sie können Verständnis zeigen und Sorge äußern.



Pubertät und Essstörungen

In der Pubertät kommt es zu körperlichen und psychischen (= seelischen) Veränderungen. Das Aussehen, die Wahrnehmung von sich selbst und die Gefühle gegenüber dem eigenen Körper verändern sich. Das Aussehen wird wichtiger und der Selbstwert wiederum hängt stärker vom Aussehen ab als in der Zeit vor der Pubertät. Der Selbstwert ist eine Bewertung der eigenen Person, der Eigenschaften und Fähigkeiten. Auch was andere über uns denken, wird uns wichtiger. Mit diesen Veränderungen müssen alle Jugendlichen zurechtkommen und lernen, ihren Körper zu akzeptieren. Während dieser Zeit ist es also normal, sich im eigenen Körper unwohl zu fühlen, sich nicht „schön“ zu finden oder einfach unzufrieden zu sein. Die Veränderungen in der Pubertät können dazu beitragen, dass sich eine Essstörung entwickelt, z. B. weil man versucht, durch Diäten, Fasten oder viel Sport abzunehmen.

Was können Jugendliche tun? Wenn sie sich ihre Stärken klarmachen, kann ihnen das helfen.

Aufgaben



1. Was sind deine Stärken? Was kannst du gut? Schreibe es auf.

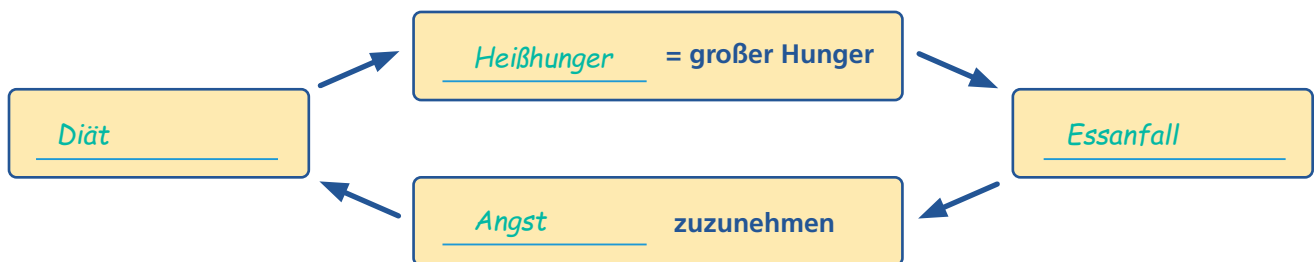
Individuelle Lösung

2. Markiere alle Körperteile, die du an dir magst.

- | | | | |
|-------|------------|--------|--------------|
| Haare | Hals | Finger | Bein |
| Stirn | Nacken | Brust | Oberschenkel |
| Augen | Schultern | Bauch | Knie |
| Ohren | Arme | Hüfte | Schienbeine |
| Nase | Ellenbogen | Po | Waden |
| Mund | Hand | Fuß | Zehen |



3. Warum kann eine Diät eine Essstörung begünstigen? Ergänze: **Essanfall, Heißhunger, Diät, Angst**



4. Es ist uns also wichtig, was andere über uns denken. Dabei wissen wir oft gar nicht, was sie über uns denken. Schreibe etwas Nettes über deine Mitschülerinnen und Mitschüler auf.

Individuelle Lösung



Wo finde ich Hilfe bei Essstörungen?

Wenn man unsicher ist, ob man selbst oder jemand anderes an einer Essstörung erkrankt ist, sollte man Rat und Hilfe suchen. Mögliche Anlaufstellen sind der **Hausarzt**, die **Hausärztin**, **Vertrauenspersonen** oder **Schulpsychologinnen und -psychologen**. Außerdem gibt es spezielle Beratungsstellen – vor Ort oder im Netz –, die über Essstörungen informieren und Unterstützung anbieten. Ärzte, Psychologinnen und Sozialarbeiter dürfen normalerweise nicht weitergeben, was ihnen beruflich gesagt wird. Eltern haben in der Regel ein Recht darauf, zu erfahren, was in Gesprächen mit Ärzten, Sozialarbeiterinnen oder Psychologen gesagt wird. Allerdings dürfen in bestimmten Fällen auch Dinge vor Eltern geheim gehalten werden. Daher kann man die ärztliche oder psychologische Vertrauensperson auch darauf ansprechen, falls man nicht möchte, dass die Eltern Bescheid wissen. Der Arzt oder Psychologe wird dann entscheiden, wie er den Betroffenen am besten helfen kann.



Auch die Schule kann Jugendliche mit Essstörung **unterstützen**: Wenn Kontakte von **Beratungsstellen** aushängen, muss niemand lange suchen. Auch Aushänge auf den Toiletten – am besten direkt mit QR-Code – machen es Betroffenen leichter, Hilfe und Unterstützung zu finden.

Viele Beratungsstellen bieten **anonyme Beratung**. Das heißt, man muss nicht sagen, wie man heißt oder wo man wohnt usw. Man kann dort anrufen oder die Stelle per E-Mail oder Chat kontaktieren.

Aufgaben



1. Gestaltet einen Aushang. Recherchiert eine Beratungsstelle, deren Kontaktinformationen ihr aushängen wollt. Die Beratungsstelle kann vor Ort sein, telefonisch oder auch online arbeiten.

Das sollte auf dem Aushang stehen:

- Name der Beratungsstelle
- Name/n der beratenden Personen
- Web-Adresse oder Adresse vor Ort
- Telefonnummer oder E-Mail-Adresse
- Öffnungszeiten, Kontaktzeiten
- Ist die Beratung anonym?
- Muss man einen Termin vereinbaren? Wenn ja, wie?
- QR-Code zur Webseite

2. Überlegt gemeinsam, wo ihr den Aushang anbringen wollt.



Wo finde ich Hilfe bei Essstörungen?

Findet gemeinsam heraus, wo man Hilfe bei Essstörungen findet.

Recherchiert online und vervollständigt den Steckbrief.



Wir stellen folgendes Hilfsangebot vor:

Die Nummer gegen Kummer

Worin besteht das Hilfsangebot, was bietet es an?

- Beratungsangebot speziell für Kinder und Jugendliche

- Man kann sich mit allen Fragen an die Berater und Beraterinnen wenden: z. B. wenn man unglücklich verliebt ist, bei Stress mit den Eltern, Freunden oder Mitschülern, Mobbing oder Abzocke im Internet oder Klassenzimmer, bei Angst, Missbrauch, Essstörungen, Depression oder Sucht

Wer hilft/berät?

- Ausgebildete Beraterinnen und Berater

- Auch junge Berater und Beraterinnen (16-27 Jahre)

Wer steht dahinter?

- Der unabhängige Verein „Nummer gegen Kummer e. V.“

Wie kommt man in Kontakt?

- Man braucht keinen Termin

- Telefonnummer: 116 111

- Montags bis samstags 14-20 Uhr

- Beratung ist anonym (man muss seinen Namen nicht sagen) und kostenlos

- Jugendliche beraten Jugendliche: samstags von 14 bis 20 Uhr

- Chat-Beratung: mittwochs und donnerstags von 14 bis 18 Uhr

Mehr Infos unter:

www.nummergegenkummer.de





Was macht uns stark gegen Essstörungen?

Es gibt eine ganze Reihe von sogenannten **Schutzfaktoren** gegen Essstörungen. Zu den Schutzfaktoren zählen z. B. **Fähigkeiten** und **Eigenschaften** oder auch **andere Menschen**. Sie helfen bei der **Vorbeugung** von Essstörungen. Schutzfaktoren sind bei allen Menschen unterschiedlich ausgeprägt, das heißt, jeder hat unterschiedlich viele davon. Wichtig ist, dass man sie verändern kann und sich so stark macht gegen Essstörungen.

Aufgaben



1. Welche Schutzfaktoren gegen Ess-Störungen gibt es? Beschriftet die Bilder:

Richtig streiten können, starkes Selbstvertrauen, Freunde und Familie, Gefühle zulassen, Schönheitsideal hinterfragen, Wissen über Essstörungen



Starkes Selbstvertrauen



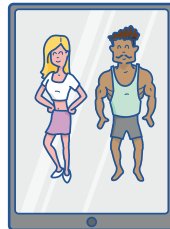
Richtig streiten können



Freunde und Familie



Wissen über Essstörungen



Schönheitsideal hinterfragen



Gefühle zulassen

2. Sucht euch einen Schutzfaktor aus und überlegt gemeinsam: Was kann man tun, um diesen Schutzfaktor zu stärken? Schreibt eure Ideen auf.

Mögliche Lösungen:

- Richtig streiten können: Feedbackregeln einhalten, nicht beleidigen, ausreden lassen

- Starkes Selbstvertrauen: Es entsteht im Sportverein oder beim Theaterspielen, wenn man sich in der Freizeit engagiert, wenn man sich Stärken bewusst macht

- Freunde und Familie: gute Beziehungen zueinander (aufbauen), Freundschaften pflegen, gemeinsam etwas unternehmen, sich unterstützen

- Gefühle bewältigen: mit jemandem sprechen, sich ablenken, Traurigkeit zulassen



Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Magersucht, Bulimie & Binge-Eating – Essstörungen verstehen

Arbeitsblätter – Magersucht



Was ist Magersucht?

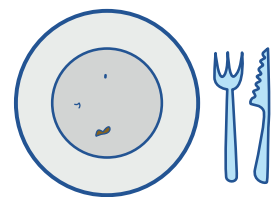
Magersucht ist eine **Krankheit**. Sie wird auch **Anorexie** genannt. Es erkranken mehr Mädchen als Jungen an Magersucht. Am Anfang steht oft der Wunsch, sich gesünder zu ernähren. Dann essen Betroffene z. B. keine Süßigkeiten mehr. Schließlich werden ganze Mahlzeiten, z. B. das Mittagessen, weggelassen. Betroffene nehmen stark ab und haben große **Angst** davor **zuzunehmen**. In **Gedanken** beschäftigen sie sich ständig mit dem Essen und dem eigenen Körper. Das Gewicht bestimmt das **Selbstwertgefühl**, also wie Betroffene sich und ihre Eigenschaften bewerten. Je geringer das Gewicht, desto wertvoller fühlen sie sich. Sie machen sehr **viel Sport** oder **fasten**. Sie essen dann wenig oder nichts mehr. Auch das **Wiegen** gehört dazu – oft mehrmals am Tag. Betroffene betrachten sich immer wieder im Spiegel und vergleichen sich mit anderen. Oft fühlen sie sich sogar umso dicker, je weniger sie wiegen. Mit der Zeit ziehen sich Betroffene von ihren Freundinnen und Freunden zurück. Sie sind **unglücklich** und **ängstlich**. Dabei fühlen sie sich oft gar nicht krank und suchen erst spät Hilfe. Magersucht muss aber behandelt werden. Die **Behandlung** dauert oft lange und sollte so früh wie möglich beginnen. Denn Magersucht und Untergewicht machen auch körperlich krank und können lebensbedrohlich sein.

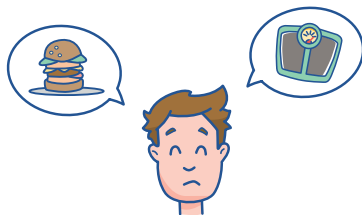
Aufgaben



1. Wie beginnt Magersucht? Ergänze mit Hilfe des Textes.

2. Was tun Betroffene typischerweise? Und wie fühlen sie sich? Beschrifte die Bilder.







Die Gefühle bei Magersucht

Bei Magersucht erleben Betroffene starke **Gefühle**. **Unangenehme** Gefühle wie zum Beispiel Traurigkeit können dabei Ursachen und gleichzeitig auch Folgen der Magersucht sein. Betroffene fangen freiwillig an, zu hungern oder sehr viel Sport zu machen, und nehmen ab. Das sorgt anfangs oftmals für **angenehme Gefühle**, weil sie es schaffen abzunehmen. Es fühlt sich scheinbar leicht an. Sie haben auch ein starkes Gefühl der Kontrolle über das Essen und ihren Körper. Diese guten Gefühle werden jedoch immer wieder von **unangenehmen Gefühlen** abgelöst: Betroffene haben Angst, zum Beispiel davor, die Kontrolle zu verlieren oder nicht gut genug zu sein. Sie fühlen sich traurig und sind manchmal gereizt. Manchmal ist ihnen auch alles egal und sie fühlen sich gleichgültig. Mit der Zeit wird das Hungern zu einem **Zwang**, aus dem Betroffene allein nicht mehr herauskommen.



Aufgaben

1. Welche Gefühle begleiten die Magersucht? Ergänze mit Hilfe des Textes.

Angenehme
Gefühle

Unangenehme
Gefühle

2. Was ist ein „Zwang“? Schlage das Wort nach und erkläre es.

Betroffene haben außerdem oft das Gefühl, dass andere sie **nicht verstehen**. Sie haben auch Angst davor, **zurückgewiesen** oder **abgelehnt** zu werden. Sie versuchen ihre **Probleme geheim** zu **halten** und ziehen sich von Freunden und Freundinnen zurück. Sie vernachlässigen ihre **Hobbys** und **Interessen**, z. B. den Sportverein oder die Theater-AG.

3. Warum sind Hobbys und Interessen so wichtig? Schreibe deine Vermutung auf.



Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Magersucht, Bulimie & Binge-Eating – Essstörungen verstehen

Lösungsblätter – Magersucht



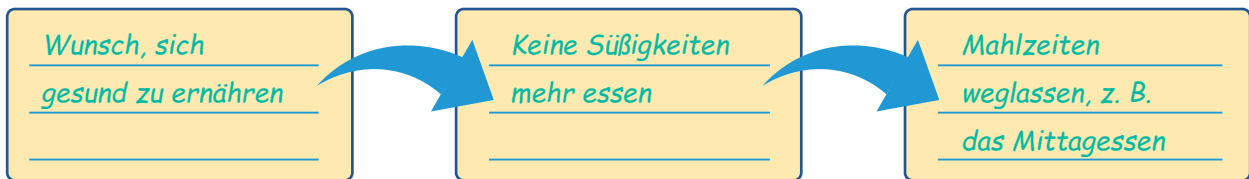
Was ist Magersucht?

Magersucht ist eine **Krankheit**. Sie wird auch **Anorexie** genannt. Es erkranken mehr Mädchen als Jungen an Magersucht. Am Anfang steht oft der Wunsch, sich gesünder zu ernähren. Dann essen Betroffene z. B. keine Süßigkeiten mehr. Schließlich werden ganze Mahlzeiten, z. B. das Mittagessen, weggelassen. Betroffene nehmen stark ab und haben große **Angst** davor **zuzunehmen**. In **Gedanken** beschäftigen sie sich ständig mit dem Essen und dem eigenen Körper. Das Gewicht bestimmt das **Selbstwertgefühl**, also wie Betroffene sich und ihre Eigenschaften bewerten. Je geringer das Gewicht, desto wertvoller fühlen sie sich. Sie machen sehr **viel Sport** oder **fasten**. Sie essen dann wenig oder nichts mehr. Auch das **Wiegen** gehört dazu – oft mehrmals am Tag. Betroffene betrachten sich immer wieder im Spiegel und vergleichen sich mit anderen. Oft fühlen sie sich sogar umso dicker, je weniger sie wiegen. Mit der Zeit ziehen sich Betroffene von ihren Freundinnen und Freunden zurück. Sie sind **unglücklich** und **ängstlich**. Dabei fühlen sie sich oft gar nicht krank und suchen erst spät Hilfe. Magersucht muss aber behandelt werden. Die **Behandlung** dauert oft lange und sollte so früh wie möglich beginnen. Denn Magersucht und Untergewicht machen auch körperlich krank und können lebensbedrohlich sein.

Aufgaben



1. Wie beginnt Magersucht? Ergänze mit Hilfe des Textes.



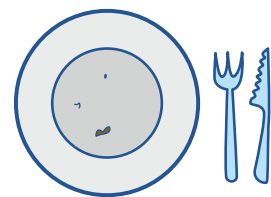
2. Was tun Betroffene typischerweise? Und wie fühlen sie sich? Beschrifte die Bilder.



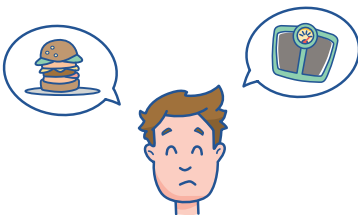
Sich wiegen



Viel Sport



Fasten



Viel über Essen und den eigenen Körper nachdenken



Sich unglücklich fühlen



Angst haben



Die Gefühle bei Magersucht

Bei Magersucht erleben Betroffene starke **Gefühle**. **Unangenehme** Gefühle wie zum Beispiel Traurigkeit können dabei Ursachen und gleichzeitig auch Folgen der Magersucht sein. Betroffene fangen freiwillig an, zu hungern oder sehr viel Sport zu machen, und nehmen ab. Das sorgt anfangs oftmals für **angenehme Gefühle**, weil sie es schaffen abzunehmen. Es fühlt sich scheinbar leicht an. Sie haben auch ein starkes Gefühl der Kontrolle über das Essen und ihren Körper. Diese guten Gefühle werden jedoch immer wieder von **unangenehmen Gefühlen** abgelöst: Betroffene haben Angst, zum Beispiel davor, die Kontrolle zu verlieren oder nicht gut genug zu sein. Sie fühlen sich traurig und sind manchmal gereizt. Manchmal ist ihnen auch alles egal und sie fühlen sich gleichgültig. Mit der Zeit wird das Hungern zu einem **Zwang**, aus dem Betroffene allein nicht mehr herauskommen.

Aufgaben



1. Welche Gefühle begleiten die Magersucht? Ergänze mit Hilfe des Textes.

Leichtigkeit/es fühlt sich leicht an		<div style="background-color: #00a651; color: white; padding: 5px; display: inline-block;">Angenehme Gefühle</div> <div style="background-color: #a68a3d; color: white; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">Unangenehme Gefühle</div>	<u>Angst</u>
etwas geschafft zu haben, Stolz			<u>Traurigkeit</u>
Gefühl der Kontrolle			<u>Gereizt sein</u>
			<u>Alles ist egal/ gleichgültig</u>

2. Was ist ein „Zwang“? Schlage das Wort nach und erkläre es.

Ein Zwang ist ein unkontrollierbares, starkes (inneres) Verlangen oder ein Druck, etwas zu tun, obwohl man das nicht will.

Betroffene haben außerdem oft das Gefühl, dass andere sie **nicht verstehen**. Sie haben auch Angst davor, **zurückgewiesen** oder **abgelehnt** zu werden. Sie versuchen ihre **Probleme geheim** zu **halten** und ziehen sich von Freunden und Freundinnen zurück. Sie vernachlässigen ihre **Hobbys** und **Interessen**, z. B. den Sportverein oder die Theater-AG.

3. Warum sind Hobbys und Interessen so wichtig? Schreibe deine Vermutung auf.

Man trifft dort Freunde und Freundinnen, lacht, hat Spaß und verbringt zusammen eine gute Zeit.

Man macht gute Erfahrungen: zum Beispiel beim Sport, wenn man gewinnt oder als Team etwas schafft. Das stärkt das Selbstbewusstsein.



Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Magersucht, Bulimie & Binge-Eating – Essstörungen verstehen

Arbeitsblätter – Bulimie



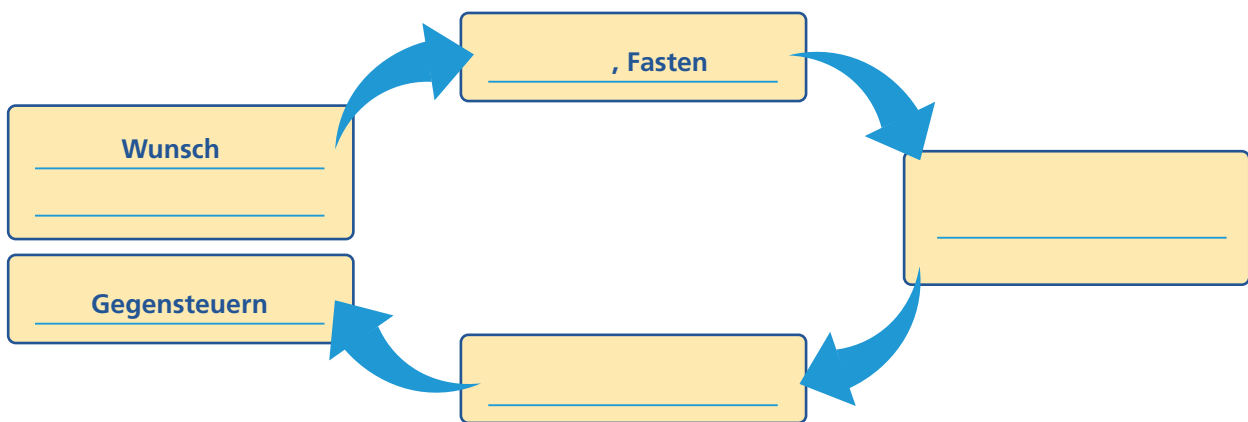
Was ist Bulimie?

Bulimie ist eine **Krankheit**. Sie wird auch **Ess-Brech-Sucht** genannt. Vor allem junge Frauen erkranken an Bulimie. Das **Aussehen** hat starken Einfluss auf das Selbstwertgefühl, also wie Betroffene sich und ihre Eigenschaften bewerten. Sie sind unzufrieden mit ihrem Gewicht und ihrer Figur und finden sich nicht schön. Das wichtigste Anzeichen der Bulimie sind **Essanfälle**. Man kann nicht aufhören zu essen, obwohl man das eigentlich will. Wer an Bulimie erkrankt ist, verliert die Kontrolle darüber, was und wie viel er oder sie isst. Betroffene haben gleichzeitig **Angst** zuzunehmen. Deshalb **erbrechen** sie, nehmen Abführmittel oder machen sehr viel Sport. Die meisten Betroffenen haben daher ein **normales Gewicht**. Deshalb sieht man ihnen die Krankheit oft nicht an. Sie schämen sich und verheimlichen die Essanfälle. Am **Anfang** der Krankheit stehen oft der Wunsch abzunehmen und eine **Diät**. Durch die Diät entsteht **Heißhunger**, der zu ersten Essanfällen führt. Betroffene geraten also in einen **Kreislauf**, weil sie nach dem Essanfall wieder hungern. Im Laufe der Zeit lösen starke Gefühle und Anspannung die Essanfälle aus. Das heißt, durch den Essanfall werden z. B. Traurigkeit und Anspannung abgebaut. Betroffene haben oftmals Angst vor Ablehnung und ziehen sich von Freunden und Familie zurück. Durch häufiges Erbrechen kann es auch zu verschiedenen körperlichen Problemen kommen. Wenn man oft erbricht, kann sich z. B. die Speiseröhre entzünden. Bulimie muss behandelt werden – je früher, desto besser.

Aufgaben



1. Betroffene geraten in einen Kreislauf. Ergänze: **abzunehmen, Heißhunger, Essanfall, Diät**



2. Welche Gefühle erleben Betroffene? Beschrifte die Bilder.





Aus Scham nichts sagen?

Scham ist ein starkes, als **negativ empfundenenes Gefühl**. Kinder können Scham ab dem zweiten Lebensjahr empfinden. Beim Schamgefühl geht es darum, wie man sich selbst wahrnimmt und wie andere auf uns reagieren. Es entsteht, wenn man denkt, dass man etwas falsch gemacht hat, eine Regel verletzt hat oder Ansprüchen nicht gerecht geworden ist. Im Schamgefühl drückt sich eine Schwäche aus, die man lieber verheimlichen möchte. Wer sich in einer Situation schämt, hält sich für schlecht und möchte nicht, dass andere davon erfahren.

Denn: Alle Menschen möchten von anderen gemocht und akzeptiert werden. **Zurückweisung** und **Ablehnung** tun sehr weh.

Viele Menschen mit Bulimie verheimlichen ihre Krankheit aus Scham. Scham kann sie auch davon abhalten, sich Hilfe zu suchen – zum Beispiel, weil sie denken, dass es eine Schwäche ist, wenn man Hilfe braucht. Sich keine Hilfe zu holen kann auch daran liegen, wie manche Menschen über die Krankheit denken.



Aufgabe



1. Wie seht ihr das? Sucht euch eine Aussage aus, tauscht euch darüber aus und haltet eure Gedanken dazu schriftlich fest.

Wie schafft man es, sich Hilfe zu holen, wenn man wegen einer Essstörung unsicher ist?

Hier einige Tipps:

- Du kannst für den Anfang anonyme Beratungsangebote nutzen, z. B. per Chat oder Telefon.
- Bereite das Beratungsgespräch vor: Überlege dir, was du sagen und fragen möchtest, schreibe es auf und nimm den Zettel mit.
- Du kannst mit einer Vertrauensperson sprechen und sie bitten, dich in die Beratungsstelle oder Arztpraxis zu begleiten.





Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Magersucht, Bulimie & Binge-Eating – Essstörungen verstehen

Lösungsblätter – Bulimie



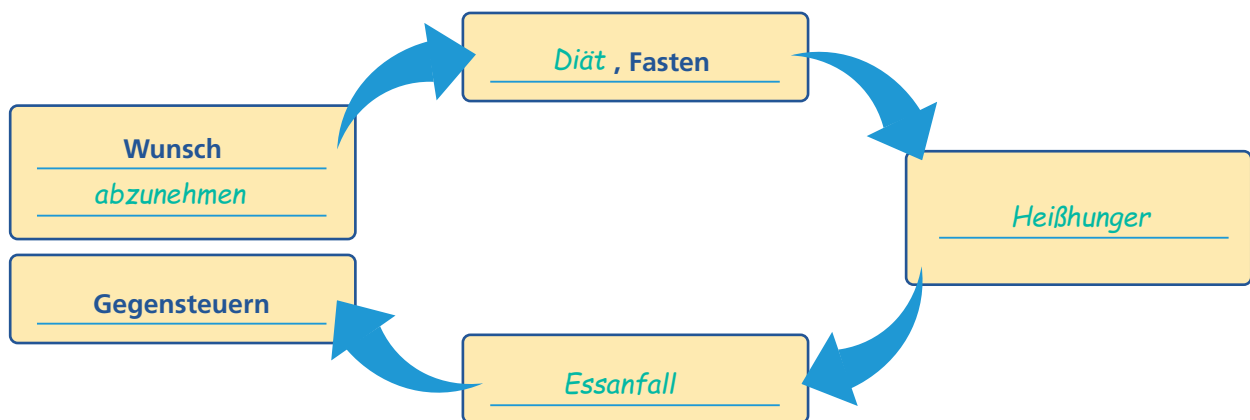
Was ist Bulimie?

Bulimie ist eine **Krankheit**. Sie wird auch **Ess-Brech-Sucht** genannt. Vor allem junge Frauen erkranken an Bulimie. Das **Aussehen** hat starken Einfluss auf das Selbstwertgefühl, also wie Betroffene sich und ihre Eigenschaften bewerten. Sie sind unzufrieden mit ihrem Gewicht und ihrer Figur und finden sich nicht schön. Das wichtigste Anzeichen der Bulimie sind **Essanfälle**. Man kann nicht aufhören zu essen, obwohl man das eigentlich will. Wer an Bulimie erkrankt ist, verliert die Kontrolle darüber, was und wie viel er oder sie isst. Betroffene haben gleichzeitig **Angst** zuzunehmen. Deshalb **erbrechen** sie, nehmen Abführmittel oder machen sehr viel Sport. Die meisten Betroffenen haben daher ein **normales Gewicht**. Deshalb sieht man ihnen die Krankheit oft nicht an. Sie schämen sich und verheimlichen die Essanfälle. Am **Anfang** der Krankheit stehen oft der Wunsch abzunehmen und eine **Diät**. Durch die Diät entsteht **Heißhunger**, der zu ersten Essanfällen führt. Betroffene geraten also in einen **Kreislauf**, weil sie nach dem Essanfall wieder hungern. Im Laufe der Zeit lösen starke Gefühle und Anspannung die Essanfälle aus. Das heißt, durch den Essanfall werden z. B. Traurigkeit und Anspannung abgebaut. Betroffene haben oftmals Angst vor Ablehnung und ziehen sich von Freunden und Familie zurück. Durch häufiges Erbrechen kann es auch zu verschiedenen körperlichen Problemen kommen. Wenn man oft erbricht, kann sich z. B. die Speiseröhre entzünden. Bulimie muss behandelt werden – je früher, desto besser.

Aufgaben



1. Betroffene geraten in einen Kreislauf. Ergänze: **abzunehmen, Heißhunger, Essanfall, Diät**



2. Welche Gefühle erleben Betroffene? Beschrifte die Bilder.



Angst



Scham



Traurigkeit

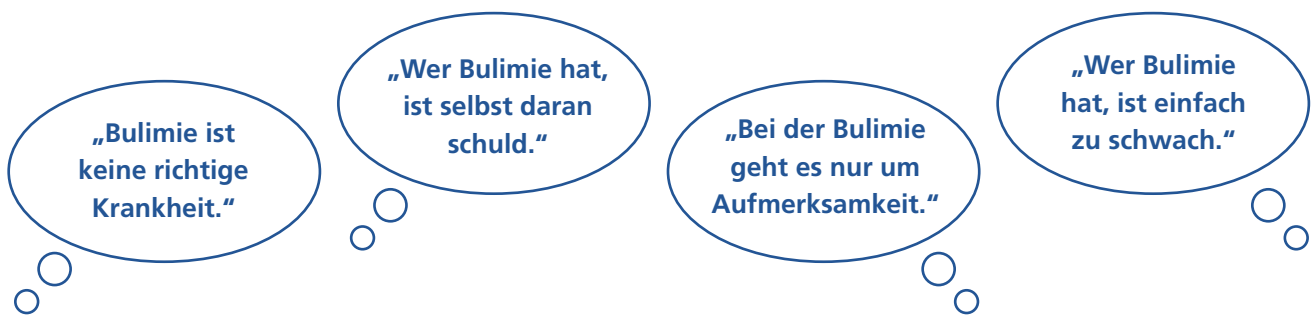


Aus Scham nichts sagen?

Scham ist ein starkes, als **negativ empfundenenes Gefühl**. Kinder können Scham ab dem zweiten Lebensjahr empfinden. Beim Schamgefühl geht es darum, wie man sich selbst wahrnimmt und wie andere auf uns reagieren. Es entsteht, wenn man denkt, dass man etwas falsch gemacht hat, eine Regel verletzt hat oder Ansprüchen nicht gerecht geworden ist. Im Schamgefühl drückt sich eine Schwäche aus, die man lieber verheimlichen möchte. Wer sich in einer Situation schämt, hält sich für schlecht und möchte nicht, dass andere davon erfahren.

Denn: Alle Menschen möchten von anderen gemocht und akzeptiert werden. **Zurückweisung** und **Ablehnung** tun sehr weh.

Viele Menschen mit Bulimie verheimlichen ihre Krankheit aus Scham. Scham kann sie auch davon abhalten, sich Hilfe zu suchen – zum Beispiel, weil sie denken, dass es eine Schwäche ist, wenn man Hilfe braucht. Sich keine Hilfe zu holen kann auch daran liegen, wie manche Menschen über die Krankheit denken.



Aufgabe



1. Wie seht ihr das? Sucht euch eine Aussage aus, tauscht euch darüber aus und haltet eure Gedanken dazu schriftlich fest.

Individuelle Lösung

Wie schafft man es, sich Hilfe zu holen, wenn man wegen einer Essstörung unsicher ist?

Hier einige Tipps:

- Du kannst für den Anfang anonyme Beratungsangebote nutzen, z. B. per Chat oder Telefon.
- Bereite das Beratungsgespräch vor: Überlege dir, was du sagen und fragen möchtest, schreibe es auf und nimm den Zettel mit.
- Du kannst mit einer Vertrauensperson sprechen und sie bitten, dich in die Beratungsstelle oder Arztpraxis zu begleiten.





Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Magersucht, Bulimie & Binge-Eating – Essstörungen verstehen

Arbeitsblätter – Binge-Eating-Störung



Was ist eine Binge-Eating-Störung?

Aufgaben



1. Lies den Text und vervollständige die Lücken:

Gewissen, übergewichtig, Krankheit, Essanfälle, Essstörung, schuldig, Mengen

Die Binge-Eating-Störung ist eine _____ .

„Binge-Eating“ kommt aus dem Englischen und bedeutet in etwa „übermäßiges Essen“ .

Die Binge-Eating-Störung ist die häufigste _____. Das wichtigste Anzeichen sind immer wieder auftretende _____ .

Während eines Ess-Anfalls werden große _____ an Nahrung gegessen. Typisch ist dabei auch sehr schnelles Essen oder essen, obwohl man nicht hungrig ist. Nach dem Essanfall fühlen sich die Betroffenen außerdem oft schlecht. Das heißt, sie haben zum Beispiel ein schlechtes _____ , fühlen sich _____ oder empfinden Ekel.

Betroffene sind meist _____. Sie leiden sehr unter dem Binge-Eating.

Aber: Nicht alle, die von Zeit zu Zeit sehr viel essen, sind an einer Binge-Eating-Störung erkrankt. Man kann zum Beispiel abends Heißhunger bekommen, wenn man es tagsüber nicht geschafft hat, etwas zu essen.

2. Richtig oder falsch? Kreuze an.



Heißhunger ist das wichtigste Anzeichen für eine Binge-Eating-Störung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei einem Essanfall werden große Mengen gegessen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Betroffene benötigen ärztliche oder therapeutische Unterstützung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



3. Warum essen wir manchmal, obwohl wir nicht hungrig sind? Schreibe deine Vermutung auf.



Warum kann man Binge-Eating nicht einfach beenden?

Binge-Eating hat **viele Ursachen** und **Auslöser**. Diese können sich von Person zu Person unterscheiden. Bei einer Binge-Eating-Störung können Betroffene die Essanfälle nicht einfach unterdrücken. Oft entsteht ein **Kreislauf**, der zu immer weiteren Essanfällen führt. Ein Beispiel:

1. Wie könnte ein Binge-Eating-Kreislauf aussehen? Ordnet die Textboxen den passenden Stellen zu.

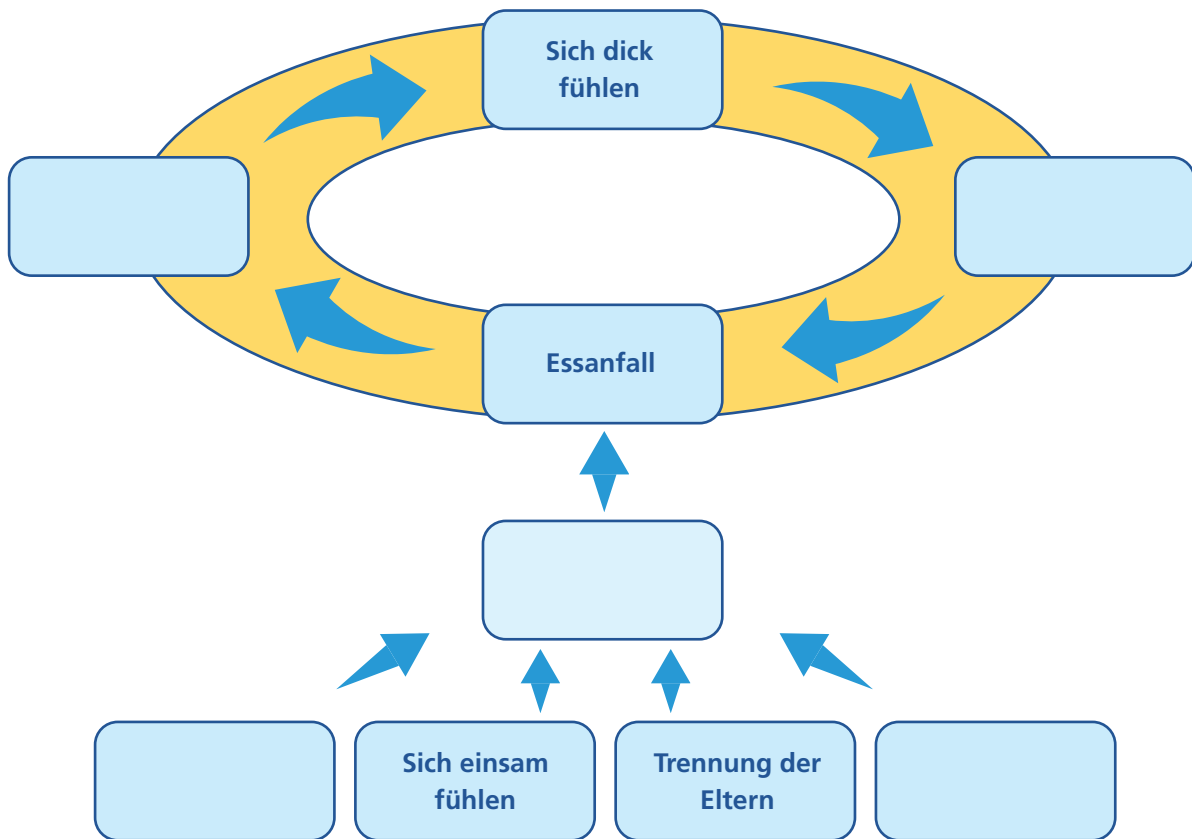
Essen als Trost, sich danach schuldig fühlen

Traurig oder gestresst sein

Dumme Sprüche von anderen

Wenig essen, nur noch allein essen

Leistungsdruck in der Schule



2. Jeder Mensch ist mal traurig. Überlegt gemeinsam: Was kann man tun, wenn man sich traurig fühlt? Haltet eure Ideen schriftlich fest.

3. Schaut euch eure Ideen in Aufgabe 2 noch einmal an. Überlegt, welche wirklich helfen könnten und welche vielleicht eher ungünstig sind. Markiert die hilfreichen Strategien.



Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Magersucht, Bulimie & Binge-Eating – Essstörungen verstehen

Lösungsblätter – Binge-Eating-Störung



Was ist eine Binge-Eating-Störung?

Aufgaben



1. Lies den Text und vervollständige die Lücken:

Gewissen, übergewichtig, Krankheit, Essanfälle, Essstörung, schuldig, Mengen

Die Binge-Eating-Störung ist eine Krankheit.

„Binge-Eating“ kommt aus dem Englischen und bedeutet in etwa „übermäßiges Essen“.

Die Binge-Eating-Störung ist die häufigste Essstörung. Das wichtigste Anzeichen sind immer wieder auftretende Essanfälle.

Während eines Ess-Anfalls werden große Mengen an Nahrung gegessen. Typisch ist dabei auch sehr schnelles Essen oder essen, obwohl man nicht hungrig ist. Nach dem Essanfall fühlen sich die Betroffenen außerdem oft schlecht. Das heißt, sie haben zum Beispiel ein schlechtes Gewissen, fühlen sich schuldig oder empfinden Ekel.

Betroffene sind meist übergewichtig. Sie leiden sehr unter dem Binge-Eating.

Aber: Nicht alle, die von Zeit zu Zeit sehr viel essen, sind an einer Binge-Eating-Störung erkrankt. Man kann zum Beispiel abends Heißhunger bekommen, wenn man es tagsüber nicht geschafft hat, etwas zu essen.

2. Richtig oder falsch? Kreuze an.



Heißhunger ist das wichtigste Anzeichen für eine Binge-Eating-Störung.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Bei einem Essanfall werden große Mengen gegessen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Betroffene benötigen ärztliche oder therapeutische Unterstützung.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



3. Warum essen wir manchmal, obwohl wir nicht hungrig sind? Schreibe deine Vermutung auf.

Individuelle Lösung, z. B. aus Langeweile; weil es uns schlecht geht; weil wir uns belohnen wollen,

z. B. mit Süßigkeiten; weil wir in Gesellschaft anderer sind; weil wir feste Essenszeiten haben;

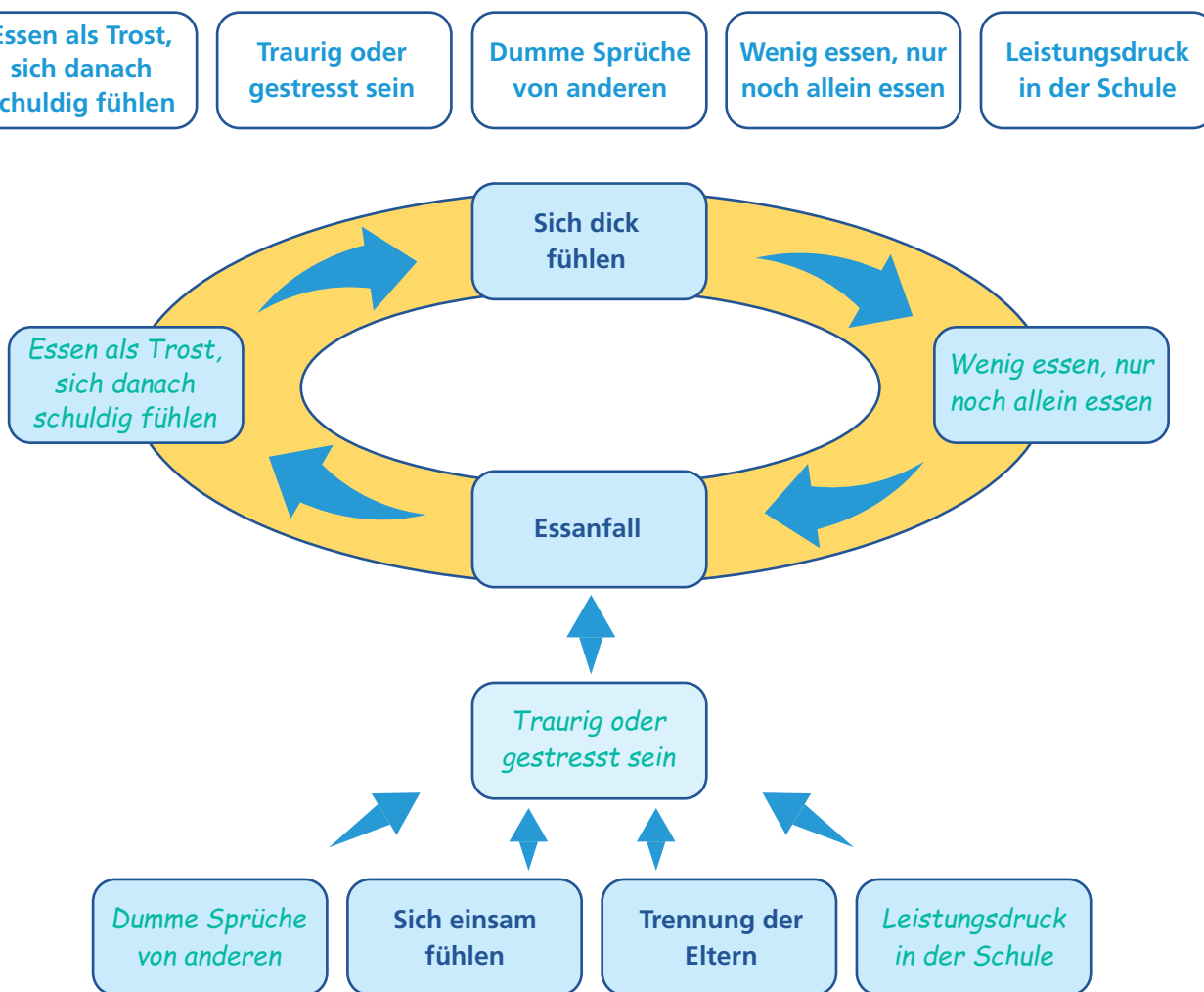
weil wir uns gestresst fühlen; um uns zu trösten, wenn wir traurig sind.



Warum kann man Binge-Eating nicht einfach beenden?

Binge-Eating hat **viele Ursachen** und **Auslöser**. Diese können sich von Person zu Person unterscheiden. Bei einer Binge-Eating-Störung können Betroffene die Essanfälle nicht einfach unterdrücken. Oft entsteht ein **Kreislauf**, der zu immer weiteren Essanfällen führt. Ein Beispiel:

1. Wie könnte ein Binge-Eating-Kreislauf aussehen? Ordnet die Textboxen den passenden Stellen zu.



2. Jeder Mensch ist mal traurig. Überlegt gemeinsam: Was kann man tun, wenn man sich traurig fühlt? Haltet eure Ideen schriftlich fest.

Individuelle Lösung, zum Beispiel: sich jemandem anvertrauen und über die Gefühle sprechen;

sich ablenken, z. B. Musik hören; mit dem Haustier spielen; Sport machen

3. Schaut euch eure Ideen in Aufgabe 2 noch einmal an. Überlegt, welche wirklich helfen könnten und welche vielleicht eher ungünstig sind. Markiert die hilfreichen Strategien.



Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Magersucht, Bulimie & Binge-Eating – Essstörungen verstehen

Arbeitsblätter – Einfluss sozialer Medien

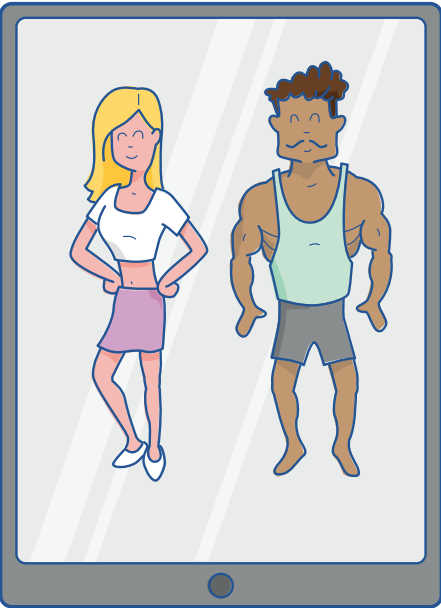


Wie sehen Menschen in sozialen Medien aus?

1. Betrachtet die Bilder. Wie werden junge Menschen oft dargestellt?
Schreibt eure Beobachtungen neben die Bilder.



A laptop screen displays five diverse young people: two girls on the left, a boy in the center with a soccer ball, and two girls on the right. One girl is making a peace sign. The laptop is surrounded by empty rectangular boxes for notes: three above the screen, two on the left, and two on the right.



A smartphone screen displays two young people: a thin girl on the left and a very muscular boy on the right. The phone is surrounded by empty rectangular boxes for notes: three on the left, three on the right, and one centered below the phone.



Essstörungen online – was ist was?

1. Schneidet die Wortkarten aus und klebt sie zu den passenden Begriffen.



Kurz für „Anorexia nervosa“, also Magersucht

Sprüche als Impulse zum Abnehmen, z. B. „Weniger geht immer“

Fotos/Videos von dünnen („thin“) Menschen, dienen als Vorbild („inspirieren“)

Heißt „für etwas sein“, hier: für Bulimie (Ess-Brech-Sucht)

Erfundene Briefe, die sagen, was man tun soll, um abzunehmen

Das sind Herausforderungen, z. B. möglichst viel abzunehmen

Schönheitsideal: Bikinihose liegt im Liegen nur auf Hüftknochen auf

Kurz für „Bulimia nervosa“, also Ess-Brech-Sucht

Heißt „für etwas sein“, hier: für Anorexie (Magersucht)

Freund/Freundin, mit dem/der gemeinsam abgenommen wird

Fotos/Videos deutlich sichtbarer Knochen („bone“) als Vorbild

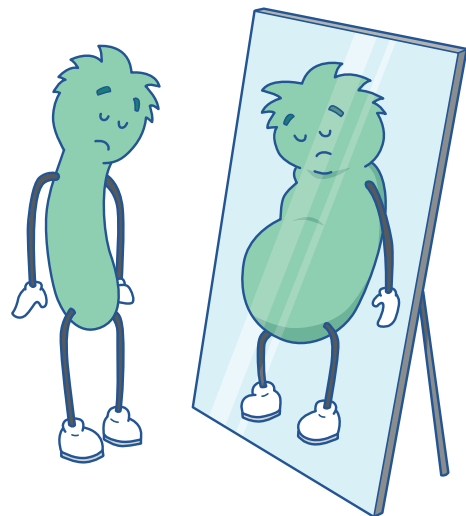
Erfundene Briefe, die sagen, was man tun soll, um abzunehmen

Strenge Regeln und Anweisungen zum Abnehmen

Schönheitsideal: Lücke zwischen den Oberschenkeln

Sätze oder Sprüche, die zum Abnehmen motivieren sollen

Das sind Herausforderungen, z. B. möglichst viel abzunehmen





Ess-Störungen online – was ist was?

Klebt die Wortkarten zu den passenden Begriffen.



Ana		Mia	
Pro Ana		Pro Mia	
Anas Brief Mias Brief		Challenges	
#anabuddy		Thinspiration	
Bonespirations		Anas 10 Gebote	
Thinlines		Triggerlines	
Thigh Gap		Bikini Bridge	



Pro Ana, Pro Mia

In den sozialen Medien gibt es Gruppen zu vielen verschiedenen Themen. Warum schließen sich Menschen online in Gruppen zusammen?

1. Schreibt eure Vermutung auf.

Gruppen geben ihren Mitgliedern das Gefühl, Teil einer **Gemeinschaft** zu sein. Betroffene fühlen sich verstanden und unterstützt. Man ist etwas Besonderes, wenn man dazugehört. Es gibt zum Beispiel Gruppen, in denen sich Menschen treffen, die gemeinsam abnehmen wollen. In einigen dieser Gruppen wird aber das Thema Essstörung verharmlost. Dann wird so getan, als sei eine Essstörung nicht so schlimm. Essstörungen werden teilweise sogar als erstrebenswert oder als etwas Gutes dargestellt.

2. Warum kann das gefährlich sein? Schreibt eure Vermutungen auf.

Diese bedenklichen Gruppen heißen **Pro Ana** oder **Pro Mia** und sind „für“ Anorexie (Magersucht) oder Bulimie. Die Namen Ana und Mia lassen die Krankheiten wie Menschen wirken. Sie **personifizieren** sie also und stellen sie als „beste Freundin“ dar. Durch **Wettbewerbe, Bilder und Sprüche** motivieren sich die Mitglieder gegenseitig zum Abnehmen. Diese Gruppen haben strenge **Regeln**. Wer die Regeln bricht, dem droht der Ausschluss aus der Gruppe.

3. Wodurch entsteht Druck in Pro-Ana- und Pro-Mia-Gruppen? Schreibt eure Vermutung auf.

4. Gemeinschaften gibt es auch offline. Welche fallen euch ein? Notiert sie.







Das Schönheitsideal

Das Schönheitsideal ist eine **Vorstellung** davon, wie eine schöne Frau oder ein schöner Mann aussieht, zum Beispiel das Gesicht oder die Körperform. Aber was bedeutet überhaupt „schön“?

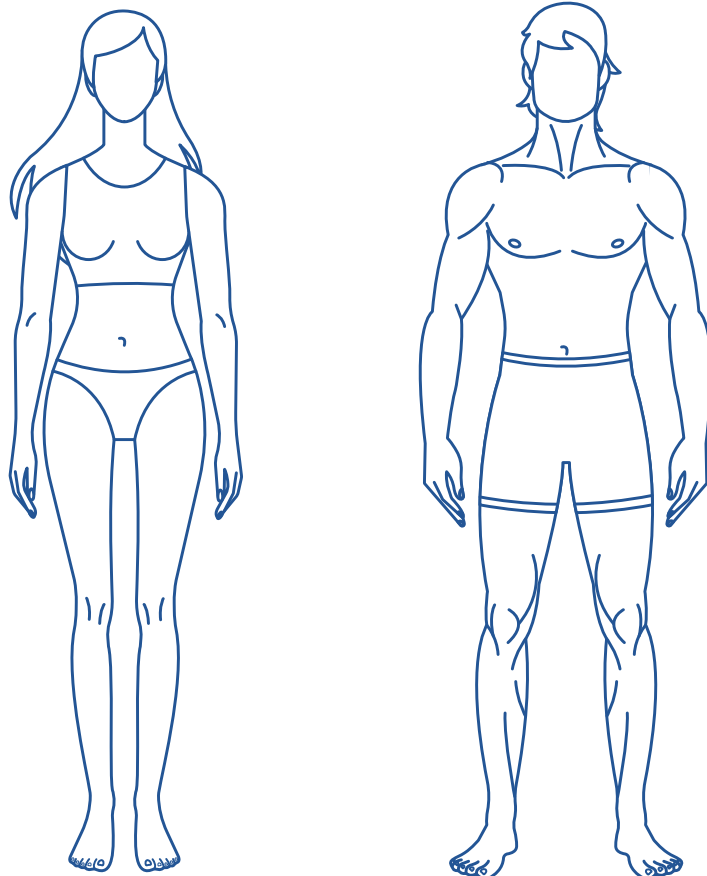
1. Wie sieht das Schönheitsideal für Frauen und Männer aktuell aus? Notiert eure Beobachtungen.

Frauen Männer

Models sind oft viel dünner als eine durchschnittliche Frau. Ungefähr 96 Prozent aller Frauen haben schon von ihren körperlichen Voraussetzungen her nicht die Möglichkeit, überhaupt so auszusehen wie klassische Models.

2. Wie sehen Menschen in Wirklichkeit aus? Zeichnet über die Umrissse.





Soziale Medien und Essstörungen

1. Welche Möglichkeiten zur Bearbeitung von Bildern fallen euch ein?

2. Warum werden Bilder bearbeitet? Schreibt eure Ideen auf.

In sozialen Medien gibt es viele bearbeitete Bilder. Wenn man sie immer wieder sieht, kann es zu einer Veränderung der Selbst-Wahrnehmung und Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper kommen. Je öfter man in sozialen Medien unterwegs ist, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, mit dem eigenen Aussehen unzufrieden zu sein. Und: Man lässt sich dabei leichter von Gleichaltrigen beeinflussen. Das gilt für beide Geschlechter, für Mädchen aber noch mehr als für Jungen. Es gibt Zusammenhänge zwischen der Nutzung sozialer Medien und einem gestörten Essverhalten: Mädchen, die regelmäßig Bilder von sich posten, essen im Durchschnitt weniger. Soziale Medien können das Essverhalten verändern und Essstörungen begünstigen.

3. Was passiert, wenn man immer wieder scheinbar perfekte Menschen in den sozialen Medien sieht?

Kreuzt die richtigen Antworten an.



Man vergleicht sich z. B. mit Influencern und Influencerinnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man verinnerlicht das aktuelle Schönheitsideal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man wird unzufriedener mit dem eigenen Aussehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



4. Es gibt verschiedene Vorschläge, wie man den negativen Einfluss sozialer Medien verringern kann.

Wie seht ihr das? Sucht euch einen Vorschlag aus und notiert Vor- und Nachteile.

Gegenbilder, z. B. nicht nur dünne Menschen zeigen

Selbstvertrauen stärken

Zeit in sozialen Medien **begrenzen**

Eure Idee:

Filter verbieten

Wissen über soziale Medien und ihre Funktionsweise **vermitteln**

Accounts/Personen sperren, die z. B. Diät-Tipps geben





Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Magersucht, Bulimie & Binge-Eating – Essstörungen verstehen

Lösungsblätter – Einfluss sozialer Medien



Wie sehen Menschen in sozialen Medien aus?

1. Betrachtet die Bilder. Wie werden junge Menschen oft dargestellt?
Schreibt eure Beobachtungen neben die Bilder.



glücklich, lachend

mit Freunden zusammen

gute Laune

optimistisch

sehen gut aus

gut drauf

...

sportlich

dünn, schlank

...

muskulös

...

keine Sorgen/ Probleme

...



Essstörungen online – was ist was?

1. Schneidet die Wortkarten aus und klebt sie zu den passenden Begriffen.



Kurz für „Anorexia nervosa“, also Magersucht

Sprüche als Impulse zum Abnehmen, z. B. „Weniger geht immer“

Fotos/Videos von dünnen („thin“) Menschen, dienen als Vorbild („inspirieren“)

Heißt „für etwas sein“, hier: für Bulimie (Ess-Brech-Sucht)

Erfundene Briefe, die sagen, was man tun soll, um abzunehmen

Das sind Herausforderungen, z. B. möglichst viel abzunehmen

Schönheitsideal: Bikinihose liegt im Liegen nur auf Hüftknochen auf

Kurz für „Bulimia nervosa“, also Ess-Brech-Sucht

Heißt „für etwas sein“, hier: für Anorexie (Magersucht)

Freund/Freundin, mit dem/der gemeinsam abgenommen wird

Fotos/Videos deutlich sichtbarer Knochen („bone“) als Vorbild

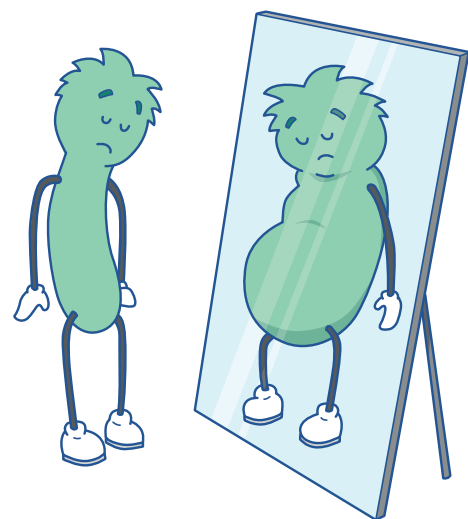
Erfundene Briefe, die sagen, was man tun soll, um abzunehmen

Strenge Regeln und Anweisungen zum Abnehmen

Schönheitsideal: Lücke zwischen den Oberschenkeln

Sätze oder Sprüche, die zum Abnehmen motivieren sollen

Das sind Herausforderungen, z. B. möglichst viel abzunehmen





Ess-Störungen online – was ist was?

Klebt die Wortkarten zu den passenden Begriffen.



Ana	Kurz für „Anorexia nervosa“, also Magersucht	Mia	Kurz für „Bulimia nervosa“, also Ess-Brech-Sucht
Pro Ana	Heißt „für etwas sein“, hier: für Anorexie (Magersucht)	Pro Mia	Heißt „für etwas sein“, hier: für Bulimie (Ess-Brech-Sucht)
Anas Brief Mias Brief	Erfundene Briefe, die sagen, was man tun soll, um abzunehmen	Challenges	Das sind Herausforderungen, z. B. möglichst viel abzunehmen
#anabuddy	Freund/Freundin, mit dem/der gemeinsam abgenommen wird	Thinspiration	Fotos/Videos von dünnen („thin“) Menschen, dienen als Vorbild („inspirieren“)
Bonespirations	Fotos/Videos deutlich sichtbarer Knochen („bone“) als Vorbild	Anas 10 Gebote	Strenge Regeln und Anweisungen zum Abnehmen
Thinlines	Sätze oder Sprüche, die zum Abnehmen motivieren sollen	Triggerlines	Sprüche als Impulse zum Abnehmen, z. B. „Weniger geht immer“
Thigh Gap	Schönheitsideal: Lücke zwischen den Oberschenkeln	Bikini Bridge	Schönheitsideal: Bikinihose liegt im Liegen nur auf Hüftknochen auf

v1.01



Pro Ana, Pro Mia

In den sozialen Medien gibt es Gruppen zu vielen verschiedenen Themen. Warum schließen sich Menschen online in Gruppen zusammen?

1. Schreibt eure Vermutung auf.

Individuelle Lösung, z. B. um Freunde zu finden; um sich auszutauschen; weil sie die gleichen

Interessen haben; um sich Hilfe und Unterstützung zu holen

Gruppen geben ihren Mitgliedern das Gefühl, Teil einer **Gemeinschaft** zu sein. Betroffene fühlen sich verstanden und unterstützt. Man ist etwas Besonderes, wenn man dazugehört. Es gibt zum Beispiel Gruppen, in denen sich Menschen treffen, die gemeinsam abnehmen wollen. In einigen dieser Gruppen wird aber das Thema Essstörung verharmlost. Dann wird so getan, als sei eine Essstörung nicht so schlimm. Essstörungen werden teilweise sogar als erstrebenswert oder als etwas Gutes dargestellt.

2. Warum kann das gefährlich sein? Schreibt eure Vermutungen auf.

Individuelle Lösung, z. B. weil Essstörungen Krankheiten sind und lebensbedrohlich sein können;

weil es Betroffene davon abhalten kann, sich Hilfe zu holen; weil Betroffene in ihrem Verhalten

(dem Hungern) bestärkt werden

Diese bedenklichen Gruppen heißen **Pro Ana** oder **Pro Mia** und sind „für“ Anorexie (Magersucht) oder Bulimie. Die Namen Ana und Mia lassen die Krankheiten wie Menschen wirken. Sie **personifizieren** sie also und stellen sie als „beste Freundin“ dar. Durch **Wettbewerbe, Bilder und Sprüche** motivieren sich die Mitglieder gegenseitig zum Abnehmen. Diese Gruppen haben strenge **Regeln**. Wer die Regeln bricht, dem droht der Ausschluss aus der Gruppe.

3. Wodurch entsteht Druck in Pro-Ana- und Pro-Mia-Gruppen? Schreibt eure Vermutung auf.

Individuelle Lösung, z. B. man möchte nicht aus der Gruppe ausgeschlossen werden; die Essstörung

wird als „beste Freundin“ verstanden; man will die anderen nicht enttäuschen

4. Gemeinschaften gibt es auch offline. Welche fallen euch ein? Notiert sie.



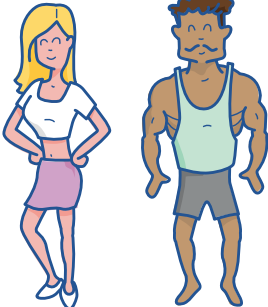
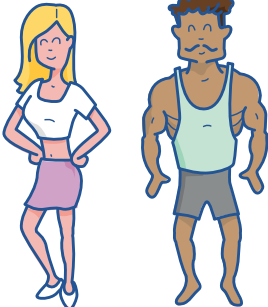
v1.01



Das Schönheitsideal

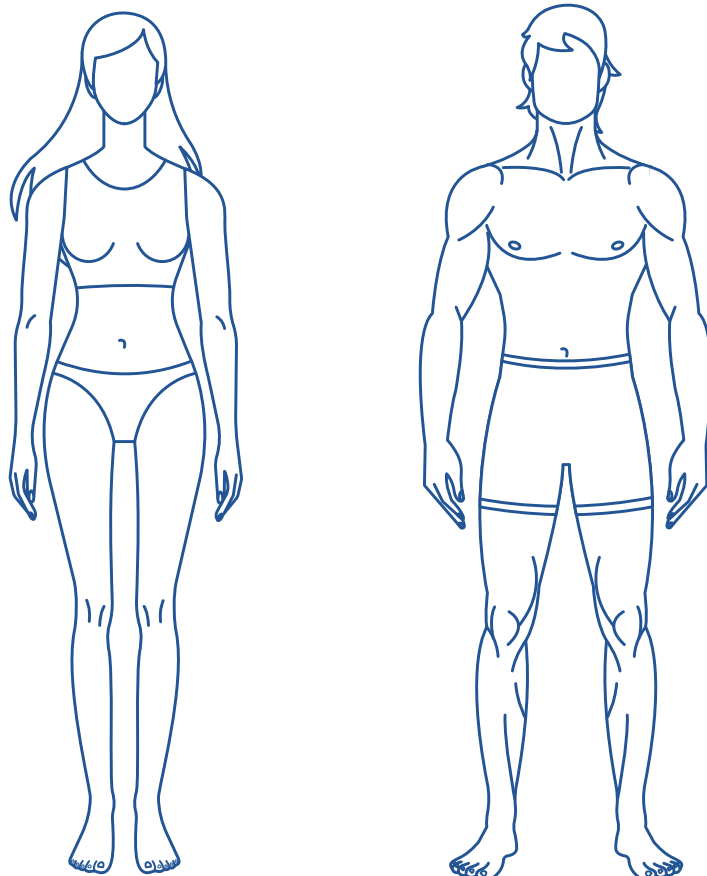
Das Schönheitsideal ist eine **Vorstellung** davon, wie eine schöne Frau oder ein schöner Mann aussieht, zum Beispiel das Gesicht oder die Körperform. Aber was bedeutet überhaupt „schön“?

1. Wie sieht das Schönheitsideal für Frauen und Männer aktuell aus? Notiert eure Beobachtungen.

<i>Mögliche Lösung</i>	Frauen	Männer	<i>Mögliche Lösung</i>
- Dünn, groß			- Muskeln (Arme, Bauch, Beine)
- Große Brüste, runder Po			- Groß, breite Schultern
- Schöne Haut, lange Haare			- Kantiges Gesicht
- Fingernägel			- Gepflegter Bart und Haare
- ...			- ...

Models sind oft viel dünner als eine durchschnittliche Frau. Ungefähr 96 Prozent aller Frauen haben schon von ihren körperlichen Voraussetzungen her nicht die Möglichkeit, überhaupt so auszusehen wie klassische Models.

2. Wie sehen Menschen in Wirklichkeit aus? Zeichnet über die Umriss.





Soziale Medien und Essstörungen

1. Welche Möglichkeiten zur Bearbeitung von Bildern fallen euch ein?

Mögliche Antworten: Filter, Effekte, KI, Photoshop, Weichzeichner ...

2. Warum werden Bilder bearbeitet? Schreibt eure Ideen auf.

Mögliche Antworten: weil das alle machen; weil das Bild dann schöner ist; weil das dazugehört und erwartet wird; weil man Anerkennung/Likes möchte

In sozialen Medien gibt es viele bearbeitete Bilder. Wenn man sie immer wieder sieht, kann es zu einer Veränderung der Selbst-Wahrnehmung und Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper kommen. Je öfter man in sozialen Medien unterwegs ist, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, mit dem eigenen Aussehen unzufrieden zu sein. Und: Man lässt sich dabei leichter von Gleichaltrigen beeinflussen. Das gilt für beide Geschlechter, für Mädchen aber noch mehr als für Jungen. Es gibt Zusammenhänge zwischen der Nutzung sozialer Medien und einem gestörten Essverhalten: Mädchen, die regelmäßig Bilder von sich posten, essen im Durchschnitt weniger. Soziale Medien können das Essverhalten verändern und Essstörungen begünstigen.

3. Was passiert, wenn man immer wieder scheinbar perfekte Menschen in den sozialen Medien sieht?

Kreuzt die richtigen Antworten an.

Man vergleicht sich z. B. mit Influencern und Influencerinnen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man verinnerlicht das aktuelle Schönheitsideal.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man wird unzufriedener mit dem eigenen Aussehen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



4. Es gibt verschiedene Vorschläge, wie man den negativen Einfluss sozialer Medien verringern kann.

Wie seht ihr das? Sucht euch einen Vorschlag aus und notiert Vor- und Nachteile.

Gegenbilder, z. B. nicht nur dünne Menschen zeigen

Selbstvertrauen stärken

Zeit in sozialen Medien begrenzen

Filter verbieten

Wissen über soziale Medien und ihre Funktionsweise vermitteln

Accounts/Personen sperren, die z. B. Diät-Tipps geben

Eure Idee:





Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Magersucht, Bulimie & Binge-Eating – Essstörungen verstehen

Material für Lehrkräfte

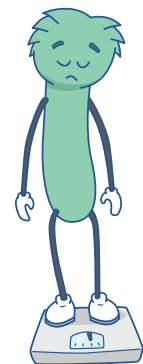


Wortkarten: Wie entstehen Essstörungen?

Die Wortkarten sind zum Ausdrucken und bei mehrfacher Verwendung zum Laminieren gedacht. Konzipiert sind sie für die Erarbeitung der Lerninhalte wie für deren Wiederholung. Die Begriffe können die Grundlage einer Mindmap bilden und an der Tafel eingesetzt werden. Im Unterrichtsgespräch lassen sie sich um weitere Aspekte ergänzen.

Die Karten zeigen exemplarisch Ursachen, die die Entstehung einer Essstörung begünstigen. Im Unterrichtsgespräch lässt sich herausarbeiten, wie und warum diese Faktoren wirken. Dabei ist auch das Zusammenspiel der Faktoren zu berücksichtigen. Ein Beispiel: In einer **Familie** besteht eine genetische **Veranlagung** zu höherem Körpergewicht. Das Thema Diäten ist in der Familie präsent und Essen spielt eine große Rolle. Ein junger Mensch, der in dieser Familie aufwächst, hört vielleicht im **Bekanntenkreis** auch einmal Anmerkungen über sein Gewicht und bekommt Tipps zum Thema Sport. Mit Beginn der Pubertät (**Alter** als Risikofaktor) wird das Aussehen ohnehin wichtiger für das Selbstwertgefühl.

Dennoch: Auch beim Zusammentreffen verschiedener Risikofaktoren kommt es nicht zwangsläufig zur Ausbildung einer Essstörung. Im Unterrichtsgespräch gilt es, dies herauszustellen und Schutzfaktoren gegenüber der Entstehung von Essstörungen zu thematisieren. Die Wortkarten können erweiternd auch dafür genutzt werden. So gilt ein geringes Selbstwertgefühl als Risikofaktor für die Entstehung einer Essstörung, ein hohes Selbstwertgefühl hingegen wirkt protektiv. Freunde und Familie bilden ebenso Schutzfaktoren, wenn sie soziale Unterstützung bieten oder z. B. Selbstakzeptanz vorleben.





Verlust

Gene/Veranlagung



Freundeskreis

„Glückshormon“
Serotonin



Perfekt sein wollen

Alter



Trennung

Körpergewicht



Ehrgeiz

Familie



Schönheitsideal

Selbstwertgefühl



Mobbing

Belastende Ereignisse



Persönlichkeits- merkmale

Gesellschaftliche Ursachen

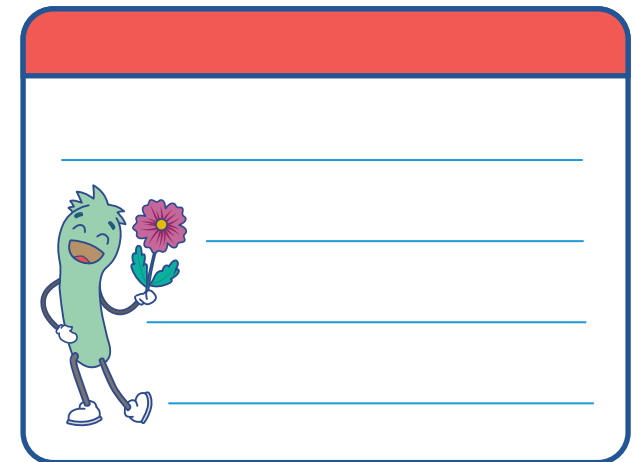
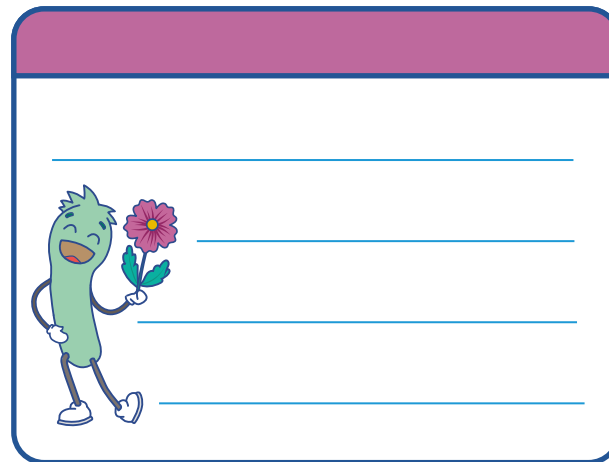
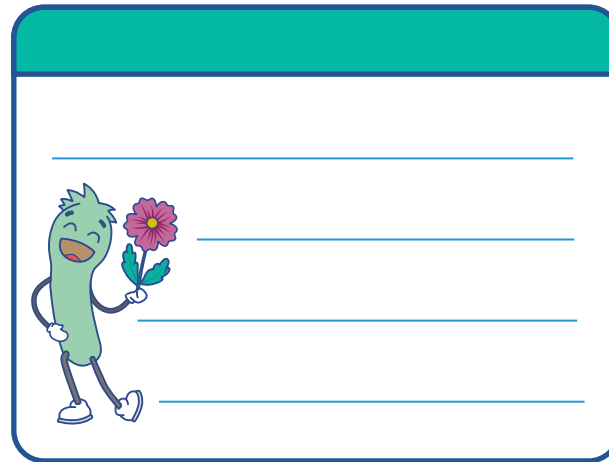


Biologische Ursachen

Individuelle Ursachen



Komplimente-Karten

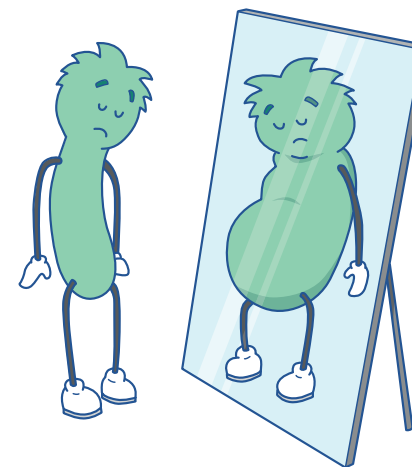




Wortkarten: Pubertät und Essstörungen

Die Wortkarten sind zum Ausdrucken und bei mehrfacher Verwendung zum Laminieren gedacht. Sie zeigen, wie Diäthalten die Entstehung einer Essstörung über einen fatalen Kreislauf aus Heißhunger und Essanfällen begünstigen kann. Sie bieten sich für die Erarbeitung ebenso wie für die Konsolidierung und Wiederholung des Themas an. Auch als Grundlage einer Tafel-Mindmap ist ein Einsatz denkbar.

Im Unterrichtsgespräch lässt sich thematisieren, an welchen Stellen und wie man den Kreislauf unterbrechen könnte, z. B. indem Betroffene anstelle der Diät die Ernährung umstellen oder auf Sport und Bewegung setzen. Es kann auch zur Sprache kommen, wie man Heißhunger durch regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten verhindert. Hier sind ein Anknüpfen an das Thema „Ausgewogene Ernährung“ und ein Aktivieren von Vorwissen der Schülerinnen und Schüler möglich.





Diät

Heißhunger



Essanfall

Angst zuzunehmen



Wortkarten: Wo finde ich Hilfe bei Essstörungen?

Die Wortkarten sind zum Ausdrucken und bei mehrfacher Verwendung zum Laminieren gedacht. Sie zeigen verschiedene Beratungs- und Unterstützungsangebote bei Essstörungen und lassen sich um regionale Angebote und konkrete Beratungsstellen vor Ort ergänzen. Dazu bietet sich eine Recherche an, die ebenfalls Bestandteil der Unterrichtsmaterialien ist.

In diesem Zusammenhang kann im Unterrichtsgespräch näher erläutert werden, wer aus Sicht der Schülerinnen und Schüler Vertrauensperson sein kann oder ist. Auch bietet es sich an zu besprechen, was eine Vertrauensperson ausmacht, z. B. dass man ihr etwas anvertrauen kann und sie die Information für sich behält. Auch die Schweigepflicht u. a. in therapeutischen Berufen spielt in diesem Kontext eine Rolle.





Vertrauensperson

Ärztin, Arzt



Beratungsstelle

Schulpsychologen



Anonyme Telefonberatung

Chat-Beratung



E-Mail-Beratung

Selbsthilfe-Gruppen



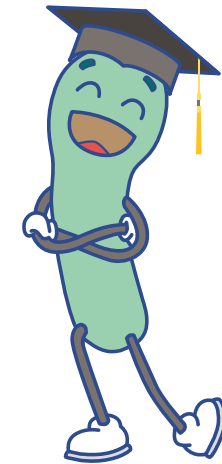
Wort- und Bildkarten: Was macht uns stark gegen Essstörungen?

Die Wort- und Bildkarten zeigen exemplarisch Schutzfaktoren, die der Entstehung einer Essstörung entgegenwirken können. Diese sind der Lebensumwelt der Schülerinnen und Schüler entnommen.

Es bietet sich an, im Unterrichtsgespräch auszuführen, warum und auf welche Weise diese Schutzfaktoren wirken. Dies fördert bspw. das Verstehen von und das Wissen über Essstörungen und hilft, Anzeichen frühzeitig zu erkennen. Auch kann das Wissen über Anlauf- und Beratungsstellen zur Überwindung von Schwierigkeiten oder zur Klärung von Unsicherheiten beitragen.

Im Zusammenhang mit der Fähigkeit, „richtig“ zu streiten, kann die Erarbeitung der Feedback-Regeln und das Einüben von Ich-Botschaften erfolgen. Gemeinsam wäre zu besprechen, was Schülerinnen und Schüler unter Selbstvertrauen verstehen und welche konkreten Schritte zur Stärkung des Selbstvertrauens (bzw. des Selbstkonzepts) sinnvoll sind. Anschließend ließe sich gemeinsam überlegen, wie man das Selbstvertrauen steigern kann. Darunter fallen bspw. folgende Aspekte:

- Erfolgserlebnisse, positive Lernerfahrungen
- Positive Leistungsrückmeldungen, gutes Feedback
- Unterstützung durch Eltern und Lehrkräfte
- Realistische Ziele mit maßvoller Herausforderung
- Sportliche Aktivitäten
- Bewusstwerdung eigener Stärken und Fähigkeiten





Freunde und Familie





Richtig streiten können





Wissen über Ess- Störungen



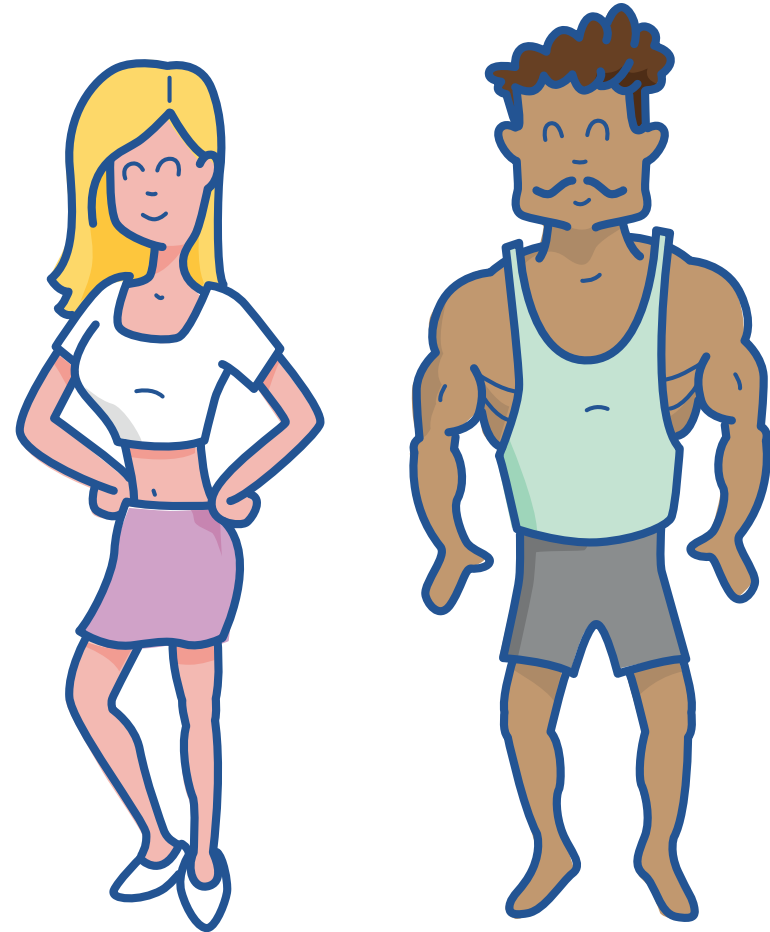


Gefühle zulassen





Schönheits- ideal hinterfragen





Selbst- vertrauen stärken



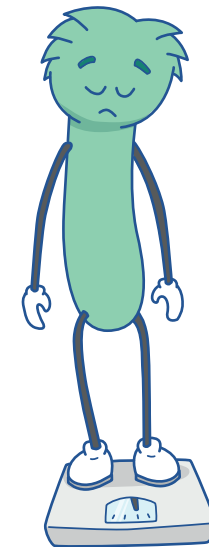


Wort- und Bildkarten: Magersucht

Die Wort- und Bildkarten zeigen typische Verhaltensweisen, Gefühle und Denkmuster bei Magersucht. Es empfiehlt sich, sie zur mehrmaligen Verwendung zu laminieren.

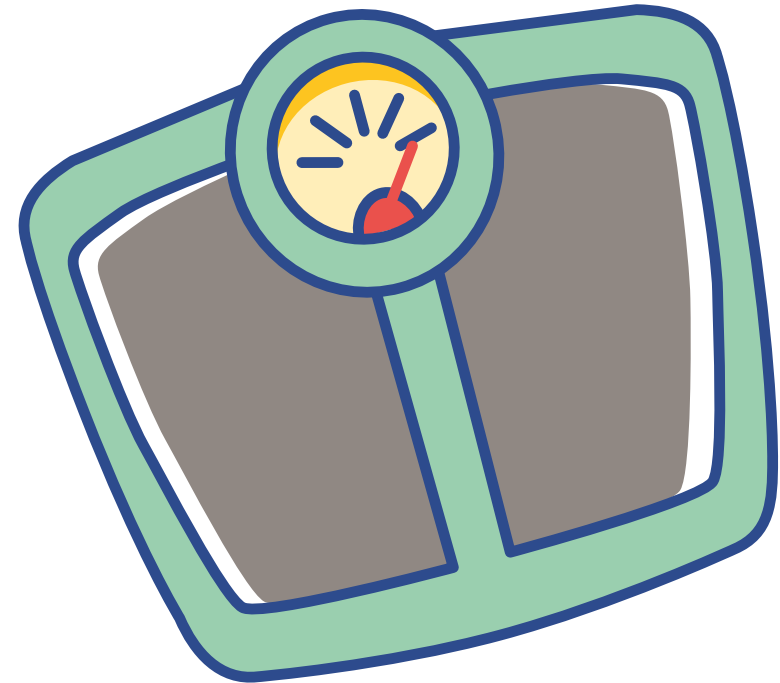
Die Wortkarten lassen sich für die Wiederholung, als Wandspeicher oder für Plakate nutzen. Sie bieten sich als Grundlage eines Tafelbildes an.

Die Emoji-Bildkarten können für Stimmungsabfragen genutzt werden.





Sich wiegen



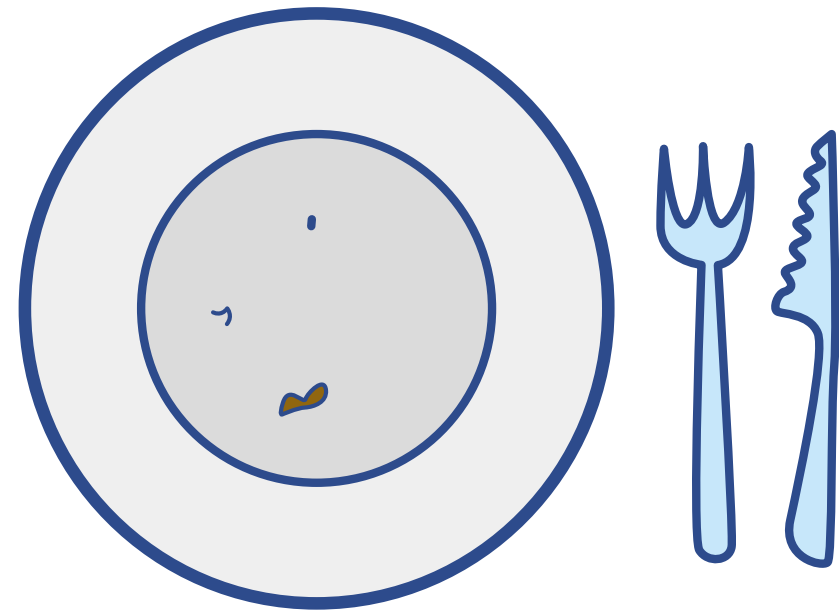


Viel Sport



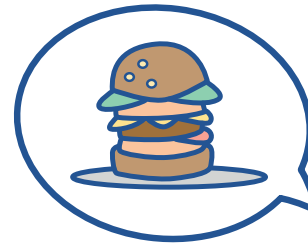


Fasten





Gedanken kreisen





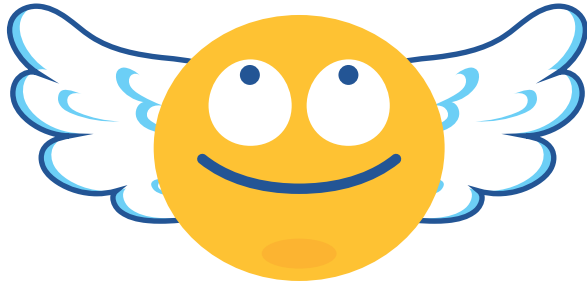
Sich unglücklich fühlen





Angst haben







**Leichtigkeit/
sich leicht
fühlen**

**Euphorie,
euphorisch
sein**



Gefühl der Kontrolle

Angst



**Traurig
sein**

**Gleichgültigkeit,
alles ist egal**

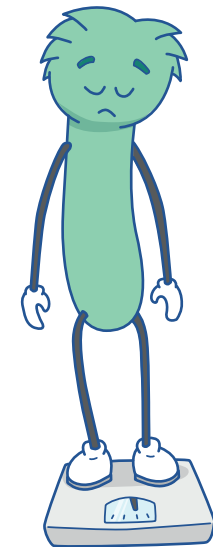


Gereizt sein



Wort- und Bildkarten: Was ist Bulimie?

Die Wort- und Bildkarten sind zum Ausdrucken und bei mehrfacher Verwendung zum Laminieren gedacht. Sie zeigen den Kreislauf, in dem Betroffene sich befinden, sowie Gefühle, die sie erleben. Die Karten eignen sich als Grundlage eines Tafelbildes und lassen sich im Unterrichtsgespräch um Auswege aus dem Kreislauf ergänzen. Anstelle der Diät oder des Hungerns könnte man z. B. die Ernährung umstellen und eine ausgewogene Ernährung anstreben. Es bieten sich Querverweise zum Thema Ernährung an. Die Jugendlichen könnten auch erarbeiten, wie Heißhunger zu vermeiden ist oder wie man mit Sport abnimmt.





Wunsch abzunehmen

Gegensteuern



Diät, Fasten

Heißhunger



Essanfall



Angst





Scham





Traurigkeit



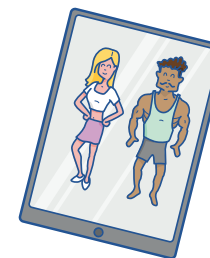


Placemat: Soziale Medien und Essstörungen

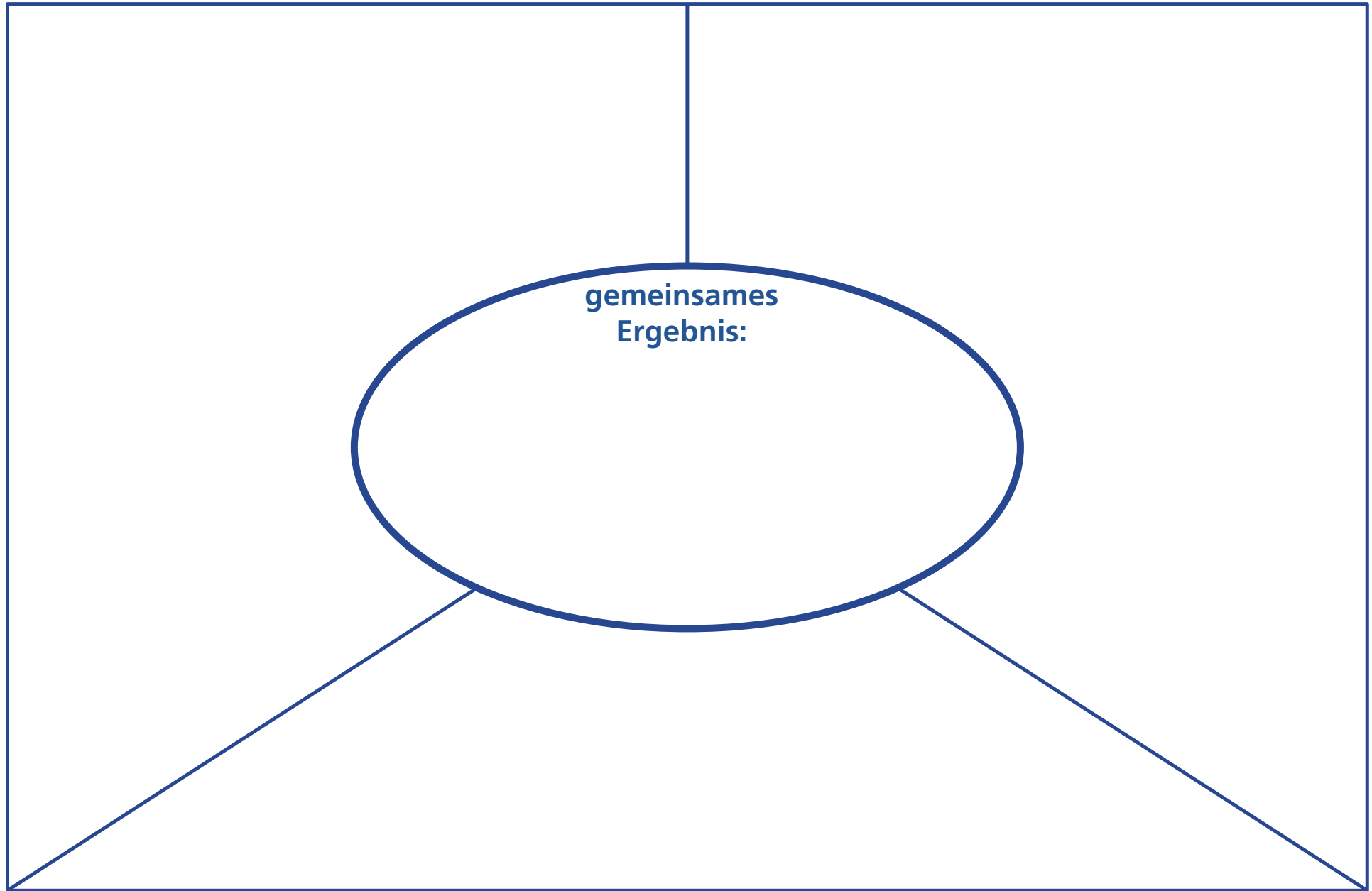
Placemat ist eine Methode, bei der sich Schülerinnen und Schüler schriftlich austauschen. Ziel ist es, Argumente, Meinungen oder Ideen zu einem Thema zu sammeln. Dazu wird die Klasse in Gruppen von drei bis fünf Lernenden eingeteilt und an Gruppentischen platziert. Gruppenmitglieder kommentieren die schriftlichen Aussagen der anderen Lernenden. So entsteht eine Sammlung von Argumenten, die die Lernenden zu einem intensiven Austausch anregt. Es bietet sich an, die Vorlagen auf A3-Papier zu kopieren. Jeder Lernende hat ein Schreibfeld vor sich, um dort Gedanken (stichpunktartig) einzutragen. Dabei herrscht Stille. Die Schreibzeit sollte maximal zehn Minuten betragen, lässt sich aber verkürzen. Dann rutschen die Lernenden einen Stuhl weiter und ergänzen oder kommentieren die Beiträge der anderen Schülerinnen und Schüler mit einem andersfarbigen Stift. Das Schreiben endet, wenn jede/r wieder die Ausgangsposition erreicht hat. Anschließend lesen die Lernenden die Beiträge der anderen und diskutieren darüber.

Die Gruppe einigt sich auf ein Gruppenergebnis und trägt dieses in das Feld in der Mitte ein. Die Beteiligten stellen nun ihre Ergebnisse vor und vergleichen oder diskutieren sie zwischen den Gruppen. Je nach Alter und Zusammensetzung der Gruppen kann es erforderlich sein, die Diskussion im Plenum zu moderieren, Ergebnisse zusammenzutragen und gemeinsam an der Tafel/dem Smartboard festzuhalten.

Mögliche Themen für das Placemat sind frei wählbar. Es ist auch möglich, die Themen aus vorherigen Gesprächen und Meinungsäußerungen der Schülerinnen und Schüler abzuleiten, bspw. aus einem Meinungsbild. Placemat kann hier den Abschluss der Unterrichtseinheit bilden, wobei die Lernenden mit ihren Eingangsaussagen konfrontiert werden und mit ihrem neu erworbenen Wissen u. U. eine differenziertere Meinung entwickelt haben. Gleichmaßen bietet sich das Placemat für den Beginn der Unterrichtseinheit an, um Meinungen zu erfassen, was in ein abschließendes Gespräch am Ende der Unterrichtseinheit mündet.

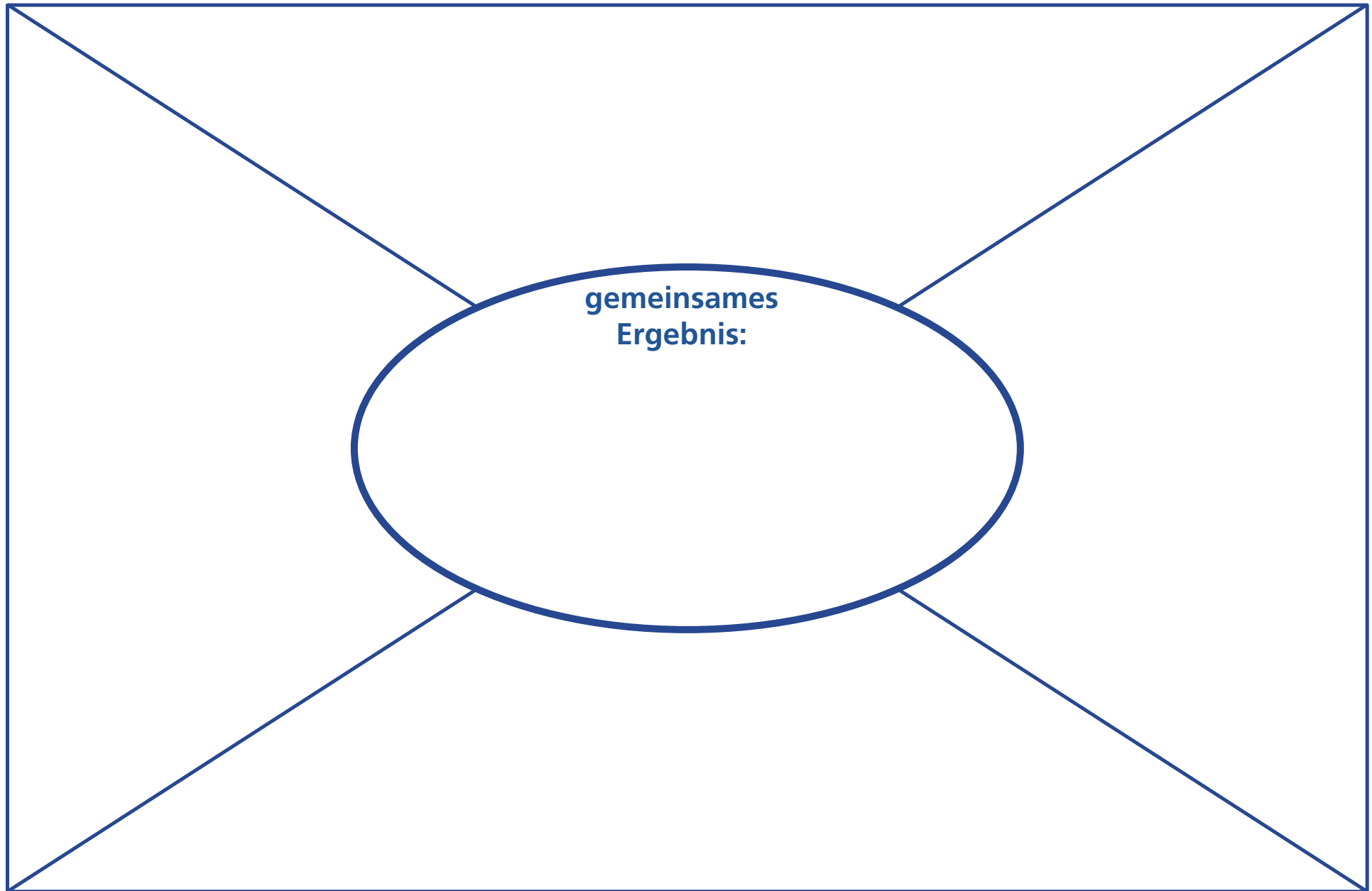


für 3er-Gruppen:



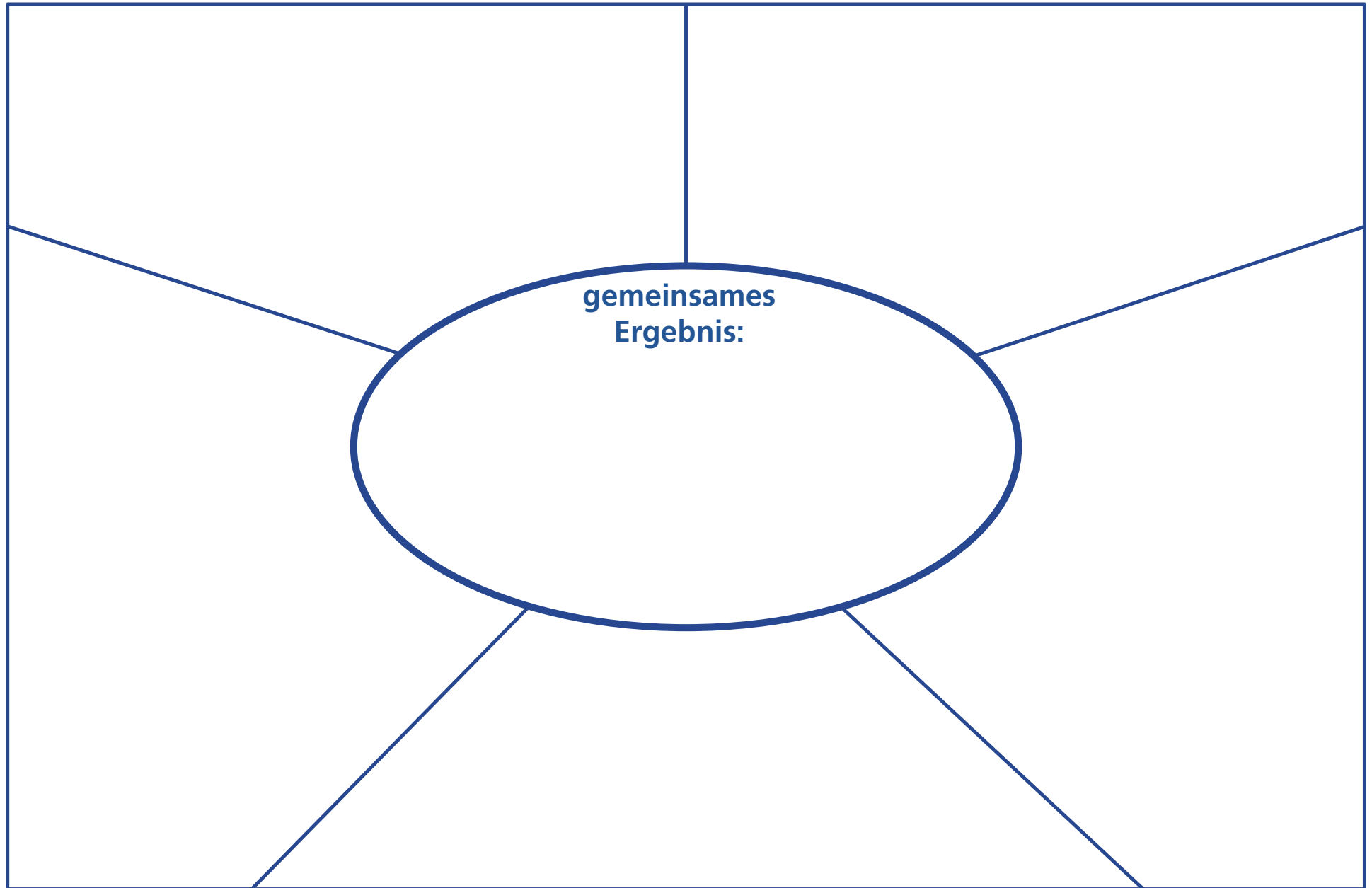
v1.01

für 4er-Gruppen:



v1.01

für 5er-Gruppen:



v1.01



Und nicht vergessen ...



... man lernt fürs Leben, denn Wissen ist gesund.